العدد (٤٣) - مارس ٢٠٠٤ - الثمن ٥ جنيهات

كتاب الهلال الطبى

د. محمد ثروت غنيم

# روشتة للجمال والشباب الدائم





دار الهلال




مؤلـف الكتـــاب الأستاذ الدكتور

**محمد ثروت غنيم**


- أستاذ بكلية الطب - جامعة الإسكندرية
- عضو الجمعية الألمانية للفارماكولوجيا والفارماكولوجيا الإكلينيكية والسموم
- عضو الجمعية الفرنسية للفارماكولوجيين
- عضو الجمعية الفرنسية للفارماكولوجيا الإكلينيكية
- عضو مجلس إدارة الجمعية المصرية للأدوية والعلاج التجريبى
- عضو اللجنة القومية للفارماكولوجيا - أكاديمية البحث العلمى
- عضو جمعية الطب والقانون
- له العديد من الأبحاث المنشورة فى المجلات العالمية والمجلات المصرية منها أبحاث على المخدرات والجهاز العصبى المركزى
- أشرف على أكثر من ٣٠ رسالة ماجستير ودكتوراه
- اشترك فى أكثر من ٤٠ مؤتمرا دوليا ومحليا
- عمل أستاذا زائرا بجامعة بون - ألمانيا


طبع بمطابع دار الهلال بالقاهرة — الاخراج الفنى : حسن حسنى

# سيدتى ..
# كيف تكونين جميلة ؟

د. ثـــروت غنـيم

دار الهلال

كتاب الهلال الطبي

يصدر شهريا عن مؤسسة

دار الهلال

تأسست عام ١٨٩٢

**الإدارة:** القاهرة ـ ١٦ شارع محمد عزالعرب بك (المبتديان سابقا) ت: ٣٦٢٥٤٥٠ (٧ خطوط). المكاتبات
ص. ب: ٦١ ـ العتبة ـ الرقم البريدى ١١٥١١ ـ تلغرافيا ـ المصور ـ ج. م. ع ـ تلكس: 92703 Hilal un
فاكس: FAX ٣٦٢٥٤٦٩ عنوان البريد الإلكترونى: Darhilal @ idsc. gov. eg .
مكتب الاسكندرية : ٢ شارع استامبول محطة الرمل .. ت: ٤٨٧٠٦٤٨/ فاكس ٤٨٧٣٠٥٨



## الأسعار

مصر ٥٠٠ قرش - سوريا ٧٥ ليره - لبنان ٤٥٠٠ ليره - الاردن ٢ دينار - الكويت ١.٥ دينار - السعودية ١٢ ريالا - البحرين ١.٢٥٠ دينار - قطر ١٢ ريالا - الإمارات ١٢ درهما - سلطنة عمان ١.١٥٠ ريال - تونس ٢.٧٥٠ دينار - المغرب ٢٥ درهما - اليمن ٢٠٠ ريال - غزة / الضفة / القدس ٢ دولار - لندن ٢.٥٠ جك

## الاشتراكات

الاشتراك داخل جمهورية مصر العربية ٦٠ جنيها تسدد مقدما نقدا أو بحوالة بريدية غير حكومية. البلاد العربية ٣٠ دولارا. أمريكا وأوروبا وآسيا وإفريقيا ٤٠ دولارا. باقي دول العالم ٥٠ دولارا. القيمة تسدد مقدما بشيك مصرفي لأمر مؤسسة دارالهلال. ويرجى عدم إرسال عملات نقدية بالبريد.

## الاعلانات

يتفق بشأنها مع إدارة الاعلانات - تليفون : ٣٦٢٥٤٥٠ / (٧) خطوط

تصميم الغلاف للفنان

**محمد أبوطالب**

# مقـدمــــة

حـواء، أو النصف الآخر أو النصف الحلو ... كيف كانت تبدو عندما خلقت .. وكيف كانت علاقتها بآدم .. هل كان آدم يهتم بصحتها وهل كانت تتجمل للرجل ؟ إنها أسئلة كثيرة تثير الخيال.

فالمرأة هى المرأة فى كل العصور والأزمنة منذ أن تولد فهى تمر بمراحل مختلفة فى حياتها .. طفلة ثم شابة ثم تمر بمرحلة أخرى تتغير فيها هورموناتها وبالتالى تتغير حياتها وربما تسأل هل تغيرت حياتها إلى الأفضل ؟

إن هناك علاقة بين جمال المرأة وصحتها وتتداخل هذه العلاقة تداخلا كبيرا بما حولها فهى ترتبط بالبيئة والتعليم والمستوى الاقتصادى والثقافى للمجتمع . لقد تطورت مفاهيم كثيرة منذ عهد جدتى التى كانت تربى وتغذى وتنظف وتعتنى وكان الرجل بالكاد يقدم لها مصروف المنزل وكان عليها أن تتصرف. إن الأمور تغيرت فقد نزلت المرأة إلى سوق العمل وأصبح لها ارتباط وثيق بأسرتها وبعملها فأصبح عليها أن تقوم برعاية أسرتها وبأداء واجباتها، فعليها أن تعتنى بأفراد الأسرة فردا فردا، من حيث التغذية والملبس وغيرها وعليها أن تتهيأ لزوجها، ولكن المسئوليات الملقاة على عاتقها جعلتها متعبة مستهلكة، ولا وقت لديها

لتنظر إلى نفسها وصحتها .

إن اهتمام المرة بنفسها ، واهتمام المجتمع بها من الناحية الصحية يحتاج إلى رؤية جديدة، والمرأة هنا ليست هى المرأة فى المدينة فقط ولكنها المرأة التى تعيش فى الريف والنجوع والمناطق النائية. المرأة تحتاج الكثير، تحتاج أن يتغير فكرها ورؤيتها واهتماماتها، هى فى حاجة لأن تتعلم كيف تأكل وكيف تطعم الآخرين طعاما صحيا، اذن لابد وأن تتوافر لها برامج غذائية مناسبة، ينبغى أن تعلم أن الرياضة مهمة خصوصا فى مراحل معينة من عمرها، ومن ناحية أخرى ينبغى للمجتمع أن يساعدها فى تحسين صحتها، فمثلا ينبغى أن تخصص برامج صحية وقائية للكشف المبكر عن أمراض المرأة .

إن المرأة فى أحيان كثيرة تحس أنها مظلومة فى حياتها ولكن عليها أن تعترف بأنها سلبية، وأنها يجب أن تثقف نفسها وتقرأ وتتعلم لمصلحتها ومصلحة أسرتها ولمصلحة الوطن.

إننى آمل أن يكون هذا الكتاب مساهمة متواضعة لوضع النقاط على الحروف، لإظهار الجوانب السلبية والإيجابية فى حياة المرأة وهدفنا الرئيسى أن تتحسن حياة المرأة وأحوالها.

**د . ثروت غنيم .**

الفصـــل الأول

# المـــرأة في حياتنـــا

5

كتــاب
الهـــلال
الطبــى

عندمـا نكتب عن المرأة فلابد أن نضع فى حسبـاننا أشياء عديدة، أولها أن المرأة خلقت لتشارك فى تعمير الكون مع الرجل، وثانيها أن الحياة على الأرض مستحيلة بدونها وثالثها أن الأحاسيس والعواطف ما كان يمكن أن تكون لولا وجود المرأة. وقد خلقت المرأة - وسبحان من خلقها - فى أبدع صورة وأكمل تكوين لتكون خيالا وحقيقة ، فهى التى تثير الخيال عند الرجل وتحفز وتنبه الإبداع فيه، وهى الحقيقة التى يتعايش معها ويلمسها ، ومهما كتب الشعراء عنها، فستظل المرأة كيانا مثيرا للجدل وستظل قضايا المرأة عنصرا نحيا معه إلى أن تقوم الساعة.

ولقد خلق الله العظيم «سبحانه وتعالى» الكون بتوازن عظيم وبحساب يعلو على أفكارنا وعقولنا، فالمرأة تحمل وتلد فى بقاع الأرض المختلفة التى تتباعد عن بعضها آلاف الأميال وتكون ذريتها متوازنة فى عددها وفى عنصريها بما يحفظ الحكمة التى خلقت من أجلها. والمرأة والرجل مخلوقان متشابهان ولكنهما مختلفان ومتقاربان وأحيانا يتباعدان وهما متحابان ولكنهما أحيانا يكونان كارهان كيف هذا؟ إنه لشئ عجيب غريب .

ولسنا ندرى كيف قسمت الأدوار فى الحياة بين الرجل . والمرأة، ولكن المرأة خلقت بتكوين معين كى تمارس وظائف لا يستطيعها الرجل .

ومنذ الخليقة الأولى حين وجدت المرأة على الأرض كانت هناك علاقات بين المرأة والرجل .

ولكن كيف كانت الأمور تجرى بينهما وكيف كان الحوار يدور بينهما؟ أو هل كان الرجل يمارس مع حواء دور «سى السيد»؟ وهل كانت المرأة هى التى تهتم بالرجل أم أنه هو الذى كان يهتم بها؟، وهل كانت المرأة تخاصمه وتتشاجر وتشتبك معه وهل كان لها شخصيتها المستقلة ، إنها أسئلة تثير الخيال حقا .

ومما لا شك فيه أن جمال المرأة وصحتها يشغلان المرأة والرجل معا ، وينبغى أن نعترف أن المرأة فى حاجة دائما إلى اهتمام المجتمع ، وهى كذلك فى حاجة أكثر لاهتمام أكبر من الرجل وهكذا فإن أحوال المرأة ستظل تشغل بال آدم أبد الدهر .

## وإذا سألنا المرأة : كيف تكونين جميلة ؟

الإجابة على هذا السؤال تتوقف على مدى تعريفنا لمفهوم جمالها الذى يدخلنا فى خضم عظيم من الجدل كى تتعرف على معنى الجمال الذى يحمل أوجها عديدة ولمفهوم الجمال نظريات كثيرة لا نود الدخول فى شعابها ولكننا نريد تبسيطها .

فالمرأة كائن يحمل جسدا وعقلا وروحا وبذلك فإن مفهوم الجمال لابد وأن يمس جسدها وعقلها وروحها فلقد تكون جميلة الجميلات تحمل عقلا منحلا تافها ويمكن أن ترى عاقلة متزنة ولكنها لاتتمتع بجسد مثير أو رشيق .

وعلى العموم فإن المرأة التى قد يراها شخص غير جميلة، يمكن لآخر أن يراها جميلة. والجمال المطلق من حيث الملامح والتكوين قد يجذب الرجل إليها ساعة، ولكن ليس كل ساعة، ولكن إذا تكامل العقل والجسد والروح لديها فإنها تكون رائعة .

والمرأة ، مثلها مثل الرجل ، تمر بها الأيام والسنون فمن وليدة صغيرة إلى شابة يافعة إلى سيدة مكتملة النضج ، ولكن مع الأيام يزيد العمر وتكثر معه الهموم ولأنها تريد أن تظل مرغوبة فى عين رجلها فإنها تخفى عمرها وتحاول أن تبدو شابة قدر إمكانها، وبهذا ظهرت مستحضرات التجميل والعقاقير التى قد تؤجل حدوث أعراض الشيخوخة .

إن أحوال المرأة مرتبطة برؤية المجتمع لها فهى جزء لا يتجزأ منه، ونلاحظ أن المرأة فى هذه الفترة الحالية من حياتنا، تعتبر فى مرحلة انتقال فى القرن الحادى والعشرين ، فقد شهدت الخمسين سنة الأخيرة، تحولات وتغيرات فى حياتها الاجتماعية والأسرية، فقد أثيرت مسائل مهمة تخص حياتها الزوجية والعائلية، وصدرت قوانين متعددة غيرت من مفاهيم المرأة فى حياتها، نزلت المرأة إلى سوق العمل وتزايد عدد العاملات ومارست المرأة الكثير من الأعمال، وبذلك بدأ الهيكل الاجتماعى فى التحول إلى شكل جديد وكان حتما أن تواكب التغيرات الاجتماعية تغيرات وتبديلات فى أنماط الحياة فيما يخص

واجباتها نحو أسرتها ، أسلوب التغذية، التربية، العلاقات الزوجية إلى آخره .. ونتيجة لذلك فقد زادت الضغوط النفسية على المرأة رغم أنها تظهر سعادتها بازدياد مساحة الحرية المتاحة لها ، إلا أنها في الواقع زادت من معاناتها ، فقد أصبح عليها أن تمارس عملها في الصباح وعليها أن تستكمل عند عودتها إلى المنزل الأعمال الأخرى، رغم أنها لا تجد في الغالب من يساعدها، وكانت النتيجة المباشرة لذلك أن زادت حاجة المرأة إلى مزيد من الرعاية والاهتمام .

إن المرأة تلعب دورا عظيما في المجتمع ، فهي الأم والزوجة والابنة، إن هذه الكلمات الثلاثة ليست مجرد كلمات وإنما هي أعمال عظيمة ، فالأم هي التي تربي والزوجة هي رفيقة الدرب والابنة هي المستقبل . ولذا فالاهتمام بالمرأة هو في الحقيقة اهتمام بنا جميعا .

الفصـــل الثانى

# الجمـــــال

## ما هو الجمال وكيف يقرر الناس من هم الأكثر جاذبية ؟

إن الطبيعة ترسل لنا رسائل عديدة لنتعرف على ماهية الجمال، ولكن ماهى المقاييس التى يعتمد عليها الجمال وهل نستطيع بعقلنا الواعى أن نحدد إلى من نجذب أم أن هناك شيئاً بيولوجياً غريزياً هو الذى يحدد ذلك؟

إن موضوع الجمال قديم قدم البشرية وتناوله الانسان منذ قديم الزمن وحتى الآن وكان الناس يبحثون عن وصفة تبعث على الجمال. وقد حاول العلماء تحديد الدور الذى تلعبه بيولوجيا الانسان فى الجاذبية البشرية واكتشف العلماء أن التناسق والرائحة أو العطر يلعبون دورا فى تعريف الجاذبية البشرية، وحاول العلم أن يشرح معنى الجمال على أسس مبدئية .

ولكن المؤكد أن هناك اختلافا فى معايير الجمال إن فكرة الجمال تتباين بين المجتمعات المختلفة .

ولعلنا نسأل هل الاختلافات تقوم على أسس ومعايير بيولوجية؟.

إننا نحس بالجمال من خلال التنبيهات البصرية ، والشعور به يحدث من خلال قرارات يصدرها الوعى واللاوعى.

ولكن ما الذى يدفع اللاوعى داخلنا للإحساس بالجمال؟

لقد وجد أن التناسق فى الوجه يلعب دورا مهما . فقد خلق الوجه الانسانى بدرجة عالية من التناسق فى التركيب، وحيث أن الميل الانسانى نحو التناسق هو ميل طبيعى فى التركيبة الانسانية فإن البشر يتجهون نحو التناسق فيما بينهم .

هذه الرغبة أو الاتجاه هى فى الواقع يصدرها اللاوعى. وهناك عامل آخر مرتبط بالانجذاب ألا وهو الرائحة أو الشذى وهو ما يسمى «بالفيرومون» ورغم أن الاحساس بالرائحة البشرية يكون صادرا عن اللاوعى إلا أنه يلعب دورا إيجابيا فى تحديد إطار الجمال .

**ولكن ما هى الفيرومونات ؟**

الفيرومون مادة كيماوية تفرز وليس لها رائحة، ويحمل الهواء هذه الجزئيات التى تحرك الاستجابة الجنسية لدى الإنسان والحيوان وربما تسمى أحيانا الحاسة السادسة. وقد بينت الأبحاث أن هناك بعض الأجزاء العضوية فى الأنف تستقبل جزئيات الفيرومون وتتصل مباشرة بجزء من المخ مسئول عن الاستثارة والعواطف. هذه المادة -الفيرومون - تعمل كمنبه للأشخاص الآخرين من نفس النوع وينتج عن ذلك استجابات سلوكية مختلفة .

ويسأل البعض، هل الفيرومونات تعمل فى الانسان أم أن تأثيرها مقصور على الحيوانات ؟

إن هذا الجزء العضوى الموجود فى الأنف والذى

يستقبل الفيرومون موجود فى الحيوانات ولكنه موجود أيضا لدى الإنسان . وقد أمكن التعرف على عدد من الفيرومونات والمواد المشابهة لها فى الانسان وأثبت بعض العلماء أن لها تأثيرات على عدد من السلوكيات والعمليات الهرمونية. وقد أوضحت بعض الدراسات أن هناك علاقة بين التناسق الجسدى البشرى وبين الرائحة التى يصدرها وأوضحت بعض الدراسات أيضا، أن الأفراد الذين هم على درجة عالية من التناسق هم كذلك يصدرون مستوى عالٍ من الفيرومون .

ولكن لماذا يعتبر التناسق والرائحة على درجة كبيرة من الأهمية وماذا يقولان لنا عن علم الجمال ، فالجمال البيولوجى والجاذبية البشرية .. دائما ما يوظفان لمساعدة الأفراد فى الحصول على أقرانهم ثم الزواج والتناسل .

«الجمال هو فى عين من ينظر»، هذه مقولة شائعة، ومن مضمون هذه المقولة ربما لا يقصد معايير علمية أو موضوعية للجمال وربما يتأثر الجمال بالأذواق عبر الزمن وخلال المجتمعات المختلفة وربما فى المجتمع الواحد ذاته .

## هل هناك علاقة بين الصحة والجمال ؟

لابد وأن نسأل، ماهى الصحة؟

إن منظمة الصحة العالمية قامت بتعريف الصحة بأنها حالة من كمال العافية الجسمانية والعقلية الذهنية والاجتماعية وليس فقط مجرد غياب المرض أو العلة.

ولذا فالصحة والجمال يشتركان في هدف واحد هو الاحساس الطيب للانسان عقليا وجسديا، والنظام الجمالي لا يكتمل دون نمط حياة صحي، فليست الصحة مجرد حالة جسمانية. فإننا نتدثر بالصحة كل يوم وهي تظهر في عيون المرأة وأسنانها وشكل جسمها وحيويتها وبهذا فإن صحتها وجمالها يسيران جنبا إلى جنب .

وعلى الرغم من أن الجمال يظهر لنا من خارجنا أي من خارج الجسم إلا أن الجمال الحقيقي ينبعث من داخل الجسم وهو يبرز من خلال حيوية المرأة وطاقتها وتوازنها وإحساسها بالصحة والعافية . فالجمال الحقيقي هو عبارة عن خليط من اعتبارات جسمانية وعقلية إيجابية وإن أقوى مظاهر الجمال الصحة والاتزان والحيوية .

إن المرأة إذا استطاعت أن تتفهم دور الصحة في جمالها واتباع وتضمين المقومات الصحية في حياتها فإنها سوف تستفيد من الفوائد المنعكسة على جمالها وكذلك الفوائد الصحية على المدى الطويل . ولذا يجب أن ندرك أن هناك ارتباطا بين مقومات الصحة مثل التغذية ونمط الحياة الصحي وبين المظهر الجسماني والجمالي.

وينبغي ألا تنسى المرأة أن الجمال ليس هو مجرد قلم شفاه أو طلاء أظافر أو دهان للوجه - إنه أكثر من ذلك بكثير وكثير .

الفصـــل الثالث

# سيـــدتى .. لماذا أنت أنثى ولست ذكــــرا ؟

يأمل بعض الآباء فى أن يكون وليدهم ذكراً بينما يأمل البعض أن يكون أنثى ولكن الله يأتى بما قَدّر .

إن الأعضاء التناسلية للذكر أو الأنثى يتم تحديدها بواسطة الكروموزومات . فالخلايا البشرية تحتوى على ثلاثة وعشرين زوجا من الكروموزومات، واحد من كل زوج يأتى من الأم والآخر يأتى من الأب. والكروموزومات مهمة للغاية لأنها تحدد كيف ينمو الجسم وكيف يؤدى وظائفه، وطول كل زوج من هذه الكروموزومات مشابه للآخر فيما عدا كروموزومات الجنسية لدى الذكر، وترقم الكروموزومات بالأرقام من ١ إلى ٢٣ . وتعطى الأم بويضاتها الكروموزوم (x) ولكن ظروف الأب تختلف فهو يمد خليته إما بكروموزوم (x) من أمه أو بكروموزوم (y) من أبيه.

والخلايا العادية فى الجسم حينما تنقسم، تنقسم متضاعفة بما فيها أزواج الكروموزومات إلى شقين متماثلين ولكن الوضع يختلف بالنسبة للبويضة والحيوان المنوى - حيث يحتوى كل منهما على ٢٣ كروموزوماً مفرداً، وعندما تخصب البويضة (والتى تسمى الآن الجنين) سوف يكون لديها ٢٣ زوجا من الكروموزومات، ثلاثة وعشرون فردا من البويضة وثلاثة وعشرين فردا من الحيوان المنوى، فإذا كانت البويضة الملقحة تحتوى على كروموزومين من نوع (x) فإن طفل المستقبل يكون أنثى أما إذا كانت البويضة الملقحة تحتوى على كروموزوم واحد من نوع (x) وآخر من نوع (y) فإن الطفل سوف يكون ذكرا. وحتى الأسبوع الثامن من الحمل لا يكون هناك فرقا بين الأجزاء التناسلية الخارجية بين الجنسين ولكن فى خلال الأسابيع التالية يبدأ ظهور الاختلاف.

الفصل الرابع

# هل تتساوى المرأة والرجل فى العمر؟

إن المرأة والرجل يهرمان بصورة مختلفة فالنساء يعشن أطول من الرجال، وبعيدا عن أن النساء هن الجنس الأضعف فإنهن أكثر مقاومة وأكثر مرونة من الرجال خصوصا خلال الطفولة المبكرة. وفى خلال فترة مرحلة البلوغ بالنسبة للنساء فلديهن مميزات بيولوجية على الأقل حتى الخمسينات من العمر أو حتى إنقطاع الطمث وذلك من خلال الهرمونات التى تقدم للمرأة حماية من الكثير من الأمراض. وخلال الفترة الحالية من الزمن فإن التوقعات العمرية منذ الولادة تكون بالنسبة للسيدات أكثر من خمسين سنة فى البلاد النامية أو الأقل نموا، وتصل إلى فوق الثمانين فى البلاد المتقدمة ونتيجة لذلك فإن أكبر الناس عمرا فى أغلب مناطق العالم هن غالبا من السيدات .

وبالمقارنة بالرجل فإن زيادة طول العمر لدى النساء يجعلهن أكثر عرضة أو يعانين أكثر من الأمراض المزمنة مثل هشاشة العظام والسكر وارتفاع ضغط الدم والتهاب المفاصل. وحيث أن النساء أطول عمرا فإن بعض هذه الأمراض قد تسبب الإعاقة لهن وكذلك الوفاة .

## هل تتساوى المرأة مع الرجل فى نسبة الإصابة بالأمراض ؟

تتعرض المرأة لنفس الأمراض التى يتعرض لها الرجل ولكنها فى أحيان كثيرة تكون أكثر عرضة للإصابة بعدد

من الأمراض أكثر من الرجل :

### الأمراض المتعلقة بالمناعة :

تحدث حوالى ٧٥٪ من الأمراض المتعلقة بالمناعة فى النساء وتكون أكثر ما تكون فى سنوات الحمل والولادة، وعموما فإن أمراض المناعة أقل شيوعا من الأمراض الأخرى ومع هذا فإنها تشكل السبب الرابع فى الترتيب بالنسبة للأمراض التى تسبب الإعاقة لدى النساء فى الولايات المتحدة على سبيل المثال .

### - مرض الثعلبة :

أكثر شيوعا لدى النساء عنه فى الرجال، حيث تشكل النساء تسعة من كل عشرة مرضى، وهذا المرض يسبب التهابا فى المفاصل والجلد والكلى والقلب والرئتين والأوعية الدموية والمخ وهو أكثر شيوعا لدى النساء فى آسيا .

### - الروماتويد :

وهو مرض التهابى يصيب المفاصل ويسبب ألما وتصلبا وتورما بل وتشوهات بل ويصل الأمر إلى فقدان وظيفة المفاصل ويحدث المرض بنسبة تصل من ضعفين إلى ثلاثة فى النساء عنها فى الرجال .

### - الأمراض السرطانية :

يعتبر السرطان أحد أهم الأمراض الخطيرة ومنذ عام ١٩٨٧ فى الولايات المتحدة، فإن سرطان الرئة يأتى فى

مقدمة أنواع الأورام القاتلة للنساء، ويلاحظ في السنوات العشر السابقة أن معدل الوفيات بين الرجال نتيجة سرطان الرئة قد نقص بينما أصبح في ازدياد مستمر في النساء، وهذه الدلالة الخطيرة والتحذيرية لم تؤخذ بعين الاعتبار بين النساء وهي قد تكون سببا مباشرا لزيادة معدلات التدخين بين النساء . ومنذ عام ١٩٨٧ فإن عدد الوفيات بين النساء نتيجة سرطان الرئة قد فارق عدد الوفيات الناتجة عن سرطان الثدي .

### - سرطان الثدي :

يعتبر سرطان الثدي الثاني في الترتيب بين السرطانات القاتلة للمرأة بعد سرطان الرئة ومع هذا فإن هناك حالات جديدة من سرطان الثدي سنويا أكثر مما يحدث في سرطان الرئة ومعدل حدوث سرطان الثدي لدى النساء قد زاد بصورة طردية في السنوات الأخيرة فقد زاد حوالي ٢٥.٣٪ بين عامي ١٩٧٣ و١٩٩٢. وقد اتضح من الاحصائيات أن السيدات اللاتي يصبن بسرطان الثدي عند عمر أقل من ٤٥ عاما يكون معدل الحياة الافتراضي لديهن لخمس سنوات في حوالي ٧٩٪ وهذا المعدل يرتفع إلى حوالي ٨٤٪ لدى النساء من عمر ٤٥ إلى ٦٤ عاما وإلى حوالي ٨٧٪ للنساء فوق سن ٦٥ عاما.

### - سرطان القولون :

يعتبر السبب الثالث لوفيات السرطان لدى النساء

الأمريكيات .

- **التدخين :**

إن معدلات التدخين قد زادت بين النساء حيث تشكل حوالى ٢٢٪ من النساء فى الولايات المتحدة ومن الغريب أن نسبة السيدات الحوامل اللاتى يدخن تصل إلى حوالى ١٧٪ ونقص وزن المواليد قد يرجع فى ٢٠٪ إلى ٣٠٪ من أسبابه إلى التدخين أثناء الحمل، وكذلك فإن حدوث أمراض حساسية الصدر لدى الأمهات والحوامل اللاتى يدخن يرتفع إلى الضعف عنه فى غير المدخنات.

- **هشاشة العظام :**

هشاشة العظام مشكلة صحية عامة للملايين من البشر، ففى الولايات المتحدة حوالى ١٠ ملايين فرد مصابون فعلا بالمرض وحوالى ١٨ مليون فرد يقعون فى دائرة احتمال الإصابة به وحوالى ٨٠٪ من هؤلاء من النساء بمعنى أن هناك ثمانية ملايين امرأة مصابة بهشاشة العظام فى أمريكا مع مليونين من الرجال وهناك ملايين أخرى من النساء لديهن نقص فى كثافة العظام، واحتمالات حدوث هشاشة العظام، تتزايد مع تزايد العمر وحسب تقرير هيئة الصحة العالمية فإن حوالى ٧٠٪ من السيدات فوق عمر ٨٠ عاما مصابات بهشاشة العظام وهناك واحدة من بين كل امرأتين وواحد من بين كل ثمانية رجال عند سن فوق الخمسين عاما سوف

يتعرضون للاصابة بكسور عظمية فى حياتهم نتيجة لهشاشة العظام .

### السلس البولى :

فى الولايات المتحدة حوالى ١٢ مليون حالة مصابة بالسلس البولى ويبلغ عدد النساء اللاتى يعانين منه ضعف عدد الرجال وربما يكون الحمل والولادة وسن ما بعد الخصوبة والتكوين التشريحى للجهاز البولى الأنثوى أسباب فى إصابة النساء بهشاشة العظام .

### السمنة :

منذ أكثر من ثلاثين عاما ارتفعت معدلات الاصابة بالسمنة فى السيدات إلى حوالى ٣٦٪ من الوزن الطبيعى ويعتبر نصف النساء فى أمريكا ممن يعانين من السمنة أو زيادة الوزن وذلك حسب تقرير جمعية الجراحين العامة فى الولايات المتحدة .

### التهاب المفاصل :

التهاب المفاصل والحالات المشابهة تصيب حوالى ٤٣ مليون أمريكى ويعتبر التهاب المفاصل أكثر الأمراض شيوعا وأكثرها إعاقة للسيدات اللاتى يشكلن حوالى ٦٠٪ من حالات التهاب المفاصل .

### أمراض القلب :

تعتبر أمراض القلب هى العدو الأول للمرأة وهى كذلك السبب الأول لحدوث الوفيات لديها ومع أن أمراض القلب

تصيب الرجل والمرأة إلا أن عدد الوفيات بين السيدات اللاتى يعانين من أمراض القلب كل عام أكثر من الرجال.

إن الاحصائيات تبين أن المرأة تعتبر هدفا للعديد من الأمراض بل أنها أكثر عرضة من الرجل للاصابة بها، ولسنا ندرى كيف نصف المرأة، هل هى أكثر تحملا من الرجل ؟

ربما تكون ظروف المرأة من حيث التركيب التشريحى والوظيفى والاختلاف فى مستويات الهرمونات بالاضافة إلى تعرضها إلى ظروف متعددة مثل الحمل والولادة والدورة الشهرية من ضمن العوامل المسئولة عن زيادة تعرضها للأمراض، ربما ، وفى الوقت ذاته فإن المرأة تتحمل مسئوليات متعددة فى المنزل والعمل .

ولكن هذه الاحصائيات لابد وأن تدفعنا إلى المطالبة بالاهتمام بصحة المرأة أكثر، وخصوصا من الناحية الوقائية مثل عمل اجراءات مسح شامل تشخيصى للاكتشاف المبكر للسرطان وهشاشة العظام وغيرها من العوامل التى تؤدى إلى تدهور فى صحة المرأة وما يتبع ذلك من مردود اقتصادى للمجتمع .

،

الفصل الخامس

# صـــارت امـــرأة

المرأة شأنها شأن الرجل كائن حى مكون من الجسم والعقل والروح ، وهذه العناصر الثلاثة تتوازن فى منظومة رائعة تحقق التوازن فى حياتها ، ومنطقيا كان حدوث أى خلل فى أىّ من هذه العناصـــر الثـــلاثة لابد وأن يؤدى بالضرورة إلى خلل حياتى يتمثل فى صور شتى فتصيب المرأة تغيرات فى شكلها وترهلات فى جسدها وتفقد لياقتها الجسدية ، ومن ناحية أخرى يمكن أن تصاب بالعديد من الأمراض المختلفة التى تنغص حياتها وتسبب الشقاء لها وبهذا تنفرط العلاقة بين الصحة والجمال.

## كيف يتغير جسم المرأة ؟

يتغير جسم المرأة باستمرار منذ ولادتها ، فى خلال سنوات المراهقة تكون التغيرات الجسمية أسرع من أى فترة فى حياتها باستثناء سنوات الطفولة الأولى ، هذه التغيرات يمكن أحيانا أن تكون مثيرة للذعر لها بالنسبة للفتاة ، وعلى أى الأحوال فقد يكون من الأفضل فهم مايحدث فى جسم المرأة كى تعرف مايمكن أن تتوقعة .

سن البلوغ هو الوقت الذى يتغير فيه جسم الفتاة من جسم طفل إلى جسم بالغ وهذه العملية تبدأ فى الفتيات مبكرة عنها فى الفتيان وتحدث عادة بين سن الثامنة والثالثة عشرة وتستغرق ربما من سنتين إلى أربع سنوات فى المعتاد . ففى الوقت المبكر من البلوغ يرسل المخ إشارات إلى المبيضين اللذين يبدآن فى إفراز هرمون الأستروچين هذا الهرمون الأنثوى وبعض المواد الأخرى المنطلقة من المخ تشير للجسم أن يبدأ عمليات النمو وتغيير الجسم نحو البلوغ .

## كيف تنمو ؟

كل مراهق سوف يمارس فترة يحدث فيها أن يصير أكثر طولا وأكبر وزنا ويبدأ تدفق النمو لدى البنات عند حوالى العاشرة إلى الثانية عشرة من العمر ولكن أحيانا قبل ذلك ، وقد يكون تدفق النمو فى بعض البنات سائرا بصورة مطرده ثابتة ولكن فى البعض الآخر قد يكون نموهن أكثر سرعة .

## ولكن متي يبدأ تدفق النمو وكم يستغرق ؟

تعتمد الإجابة على عوامل كثيرة منها جينات الأمهات والآباء وخصوصاً الأمهات وكيف بدء نموهن فى صغرهن، وعلى السلالة والخلفية العرقية ومجمل الصحة بالنسبة للفتاة ، وفى نهاية فترة التدفق النموى تتحول الفتاة إلى قمة البلوغ ولا ننس أن الفتاة قد تنمو بمعدل يختلف عن زميلاتها، ولكن ينبغى عليها في هذه المرحلة أن تحسن التغذية وممارسة الرياضة المنتظمة وأن تأخذ قسطا مناسبا من النوم كى تساعد الجسم فى الوصول إلى شكل البلوغ المناسب .

وبدءا من حوالى ثمانية سنوات من العمر وعلى امتداد بضع سنوات فإن جسم الطفلة الصغيرة يتجه نحو تغيرات مختلفة وجديدة ، فأغلب البنات الصغيرات يبدأن فى النمو كى يكن أطول قامه وأكثر وزنا عند حوالى الثانية عشرة ويستمر نموهن بمعدل أسرع لمدة حوالى عامين ثم يبدأ النمو فى الإبطاء مرة الأخرى ، وأحيانا تشعر بعض البنات أن نموهن السريع بين الثانية عشرة والرابعة عشرة يسبب مشكلة لأن الأطفال الذكور فى مثل

هذا العمر يكونون عادة أصغر وأقل نموا من البنات فى ذلك العمر فالأكثرية من الأطفال الذكور لايسرعون فى النمو من حيث الطول والوزن حتى يبلغون الرابعة عشرة أى بعد حوالى عامين مما يحدث لنظائرهم من الفتيات ومع ذلك فإنه متى بدأ نمو الأطفال الذكور فإنهم يستمرون فى النمو ويسبقون معظم الفتيات .

## ماهى التغيرات التى تحدث فى شكل الفتاة ؟

حينما تبدأ الفتاة فى النضج الجسدى فإن شكل الجسم يأخذ فى التغير ويبدو الجزء الأسفل من الجسم أكثر اتساعا واستدارة مع ظهور تحديد للخصر تكون الذراعين والساقين أكثر امتلاء ويبدأ الثديان فى النمو ، وتأخذ العظام فى النمو وتزداد قوة عضلاتها لتكون إطارا أفضل لشكل الجسم ، وبالطبع فإن معدل النمو يختلف من فتاة لأخرى . وهناك علامة أخرى على النضوج الجسدى والجنسى لدى الفتاة هى ظهور الشعر فى أماكن مختلفة من الجسم ولابد أن تتذكر الفتاة أن وقت بلوغها يختلف عن زميلتها ، ففى وقت بلوغها سوف يكون هناك من أقرانها من سبقوها فى حدوث البلوغ وغيرهن ممن تأخرن عنها فى النمو ومن الطبيعى أن تشعر الفتاة ببعض الارتباك والقلق حول جسدها .

ومن المعروف أن الجسم يصنع مواد كيماوية تسمى الهرمونات ، التى تتحكم فى التغيرات التى تحدث فى الجسم ، فهى تتحكم فى النمو عن طريق إعطاء إشارات معينه لأعضاء معينة تخبرها ماذا تفعل ومتى تفعل .

## ولكن ماهى الهرمونات ؟

أنها مواد كيماوية تنتج بواسطة أنسجة خاصة فى بعض الغدد وتنطلق الهرمونات إلى مجرى الدم وتسافر إلى الخلايا المستجيبة لها حيث تحدث تأثيراتها هناك ، كما أن هناك مايسمى بمستقبلات الهرمونات توجد فى الأعضاء المختلفة . والتى تعتبر الهرمونات موادها وتدخل فى تنظيم العديد من وظائف الجسم . والهرمونات مواد قوية ورغم أنها تنطلق بكميات صغيرة إلا أنها تحدث آثاراً عظيمة على وظائف الجسم .

ولهذه الهرمونات تأثير على صحة الجلد والبشرة التى تهم المراهقين لأن حب الشباب والرؤوس السوداء والرؤوس البيضاء والبثور قد تبدأ فى الظهور فى الوجه وذلك بفعل هرمونات الجسم بالإضافة إلى أن البكتريا الموجودة فى الجلد لها تأثير على هذه التغيرات .

## التغيرات فى الثديين:

لعل أول الأشياء التى تحس بها الفتاة عندما يبدأ الثديان فى النمو هى مايسمى «البراعم الثديية» وقد تكون هناك كتلة أو تجمع نسيجى تحت الحلمة مع نمو الثديين ، وهذه الكتلة أو التجمع تصبح أقل ليونة وتكون الحلمتان والهالة الداكنة المستديرة حولهما أكثر نموا فى الحجم ، ويظل الثديانْ فى النمو خلال فترة البلوغ وقد يكون أحد الثديين أصغر قليلا فى الحجم من الآخر ، وفى النهاية فإن الجينات ونوعية الجسم والوزن كلها تحدد الوزن النهائى للثديين .

## حدوث الدورة الحيضية:

ربما تكون الدورة الحيضية عند البلوغ هى أهم

التغيرات البيولوجية بالنسبة للفتاة فى هذه الفترة ، ففى خلال عام بعد بداية التدفق النموى فإن أغلب الفتيات يشهدن حدوث أول دورة حيضية لهن وهذا يحدد بداية عمر الفتاة كامرأة شابة ، وبالطبع فليست هناك أى طريقة تخبرنا عن اليوم أو الأسبوع الذى سوف تبدأ فيه الدورة الطمثية الأولى كذلك ليس هناك طريقة تجعلها تأتى مبكرة أو تؤخر حدوثها ولكن يمكن فهم مايحدث فى الجسم . خلال كل دورة حيضية فالغشاء الداخلى المبطن للرحم يتم لفظة إلى خارج الجسم عن طريق المهبل ، وعادة مايتكون هذا الغشاء من الدم وبعض الأنسجة التى تكونت منذ الدورة الأخيرة ، وظيفة هذا الدم الملفوظ هو إمداد البويضة الملقحة بالمواد الغذائية فى حالة تلقيحها إذا كانت السيدة حاملا وأغلب النساء تتوقف لديهن الدورة الطمثية عند سن يتراوح بين الخامسة والأربعين والخمسين وهو مايسمى بانقطاع الحيض ، وتبدأ الدورة منذ أول يوم لفترة حيضية وتنتهى فى اليوم الأول من الدورة التالية ، وبينما تتجه الدورة لأن تتكرر حوالى مرة شهريا إلا أن هناك بعض الاختلافات بين النساء فى طول فترة الحيض، ففى بعض النساء تأتى الدورة كل ٢١ يوما بينما تأتى عند بعضهن كل ٢٥ أو ٣٠ يوما وبعض النساء لديهن دورات منتظمة ودوراتهن تبدأ تقريبا فى نفس الأيام دوريا وفى بعض النساء فإن طول الفترة الحيضية قد يختلف بين شهر وآخر . وهناك تباين فى كمية الدم التى تفقدها المرأة خلال دورتها الحيضية ، فقد تكون الكمية أكبر عند البعض أو أقل عند البعض الآخر وغالبا ماتكون

كمية الدم أكثر فى بداية الحيض .

والدورة الشهرية قد تبدأ بكميات صغيرة ثم تتزايد ثم تقل إلى أن تتوقف ، كذلك يمكن أن تكون هناك بعض التجلطات الدموية فى الدم الملفوظ ، وفى أغلب النساء فإن فترة الحيض تتراوح بين ثلاثة وسبعة أيام .

وتحمل المرأة مبيضين ، مبيض فى كل جانب ، وكل من هذين المبيضين يختزن حوالى مليون بويضة وتحملها المرأة منذ ولادتها . وفى كل دورة حيضية فإن بويضة واحدة تنطلق من أحد المبيضين وغالباً مايحدث ذلك فى منتصف المسافة الزمنية بين دورتين ، وترحل البويضة فى رحلتها من أحد المبيضين إلى الرحم قاطعة فى رحلتها قناة فالوب ، فإن كانت المرأة متزوجة فإن البويضة قد تتلاقى مع الحيوان الذكرى إذا كان هناك اتصال جنسى ويتم تلقيحها ، بعد ذلك تلتحق البويضة المخصبة بالرحم وتلتصق بالغشاء المبطن فيه وتصبح المرأة حاملا ، وإذا لم يتم تلقيحها فإنها تلفظ إلى خارج الرحم خلال الدورة الطمثية التالية .

## أول دورة طمثية :

عند فترات منتظمة تشجع الهرمونات التى يرتفع وينخفض مستواها فى الجسم على اطلاق بويضة من المبيض ، ويتم تجهيز الغشاء المبطن للرحم للحمل وتفرزه إذا لم يحدث الحمل وبهذا يكون الطمث هو المرحلة النهائية لهذه العملية الشهرية ومتوسط السن الذى تحدث فيه أول دورة طمثية هو حوالى ١٢.٧ سنة حسب تقرير المركز القومى الأمريكى للأحصائيات عام ١٩٩٧ .

وتبدأ الدورة الطمثية لدى ٢.٨٪ من الإناث عند أقل من عشر سنوات من العمر وحوالى ٤.٥٪ من الإناث تبدأ لديهن الدورة الطمثية عند حوالى عشرة سنوات وتتزايد النسبة عند عمر الحادية عشر حيث تبدأ الدورة عند الحادية عشرة من العمر فى حوالى ١٣.٨٪ من الإناث، وتبدأ الدورة عند حوالى ٢٧.٢٪ من الإناث عند سن الثانية عشرة ولحوالى ٢٧.٩٪ من الإناث عند عمر الثالثة عشرة بينما تبدأ عن سن الرابعة عشرة عند حوالى ١٢.٦٪ من الإناث وعند حوالى ١١.١٪ من الإناث عند عمر فوق الخامسة عشرة .

## هل هناك مايؤثر على الدورة الحيضية للفتاة ؟

خلال السنة الأولى من حدوث الدورة الحيضية فإن جسم الفتاة يحاول أن يضبط نفسه من أجل حدوث دورة روتينية منتظمة ، فعلى سبيل المثال فإنه بعد حدوث أول دورة حيضية فقد تتوقف الدورة لشهر أو أكثر أو قد تحدث بضع دورات حيضية ثم تتوقف لمدة دورة وهكذا .

ورغم أن الجسم يحاول أن يضبط النمط الحيضى فهناك أشياء أخرى يمكن أن تؤثر على حدوث الدورة الحيضية ، فمثلا إذا كانت كمية الدهون قليلة جداً على الجسم أو أن الفتاة تمارس رياضة عنيفة مثلاً فإن الدورة قد تتوقف أو تطول ، والضغط العصبى عامل آخر له أهمية وتأثير على الدورة الحيضية فالفتاة التى تعانى من ضغط عصبى زائد قد تتأثر دورتها، ولا ننس أن الأمراض

الجسدية يمكن أن تؤثر كذلك على الدورة الحيضية، فعلى سبيل المثال فإن نزلة برد حادة قد تكون سببا فى تأخير الدورة الحيضية كما يمكن أن يكون لبعض الأمراض الخطيرة تأثير حاد على الدورة الحيضية.

## بماذا تشعر المرأة خلال الحيض ؟

بعض صغار الفتيات يذكرن أنهن لايشعرن بأية تقلصات مع الحيض بينما تذكر أخريات أنهن تعانين من آلام شديدة وتعب كل شهر . والتقلصات عادة مايكون سببها الانقباضات الرحمية التى تعمل على لفظ الدم من الرحم . وهناك مايسمى بعرض «ماقبل الحيض» وهو عبارة عن مجموعة من الأعراض التى تظهر قبل الحيض مباشرة لدى بعض النساء وتشمل هذه الأعراض صداعا أو آلاما ظهريه أو تغير فى المزاج من شعور بالانتفاخ وليونة الثديين .

وهناك بعض السيدات اللاتى لايشعرن بأية أعراض بينما هناك من يشعرن بكل هذه الأعراض ويمكن للسيدة أن تستشير طبيبها فى إمكانية أن تتناول بعض الأدوية التى تخفف من هذه الأعراض كذلك فإن الإقلال من الأطعمة التى تحتوى على كميات كبيرة من ملح الطعام والمشروبات التى تحتوى على الكافيين قد تساعد فى تقليل هذه الأعراض .

الفصل السادس

# انقطاع الطمث البيولوجى

أن التعريف الكلاسيكي لحالة انقطاع الطمث يعنى أن الدورة الطمثية لا تأتى لامرأة لمدة أثنى عشر شهرا متواصلة، وهو مايعتبر وصفاً للحالة البيولوچية ويمكن كذلك تعريفه بأنه نهاية حدوث الدورة الطمثية وتوقف الإخصاب والإنجاب ويتأكد ذلك عندما لا تحيض المرأة مدة اثنى عشر شهرا وعندما لا تكون هناك أسباب أخرى لذلك .

انقطاع الطمث هو الحدث الطبيعى فى الدورة التناسلية للمرأة والذى ينهى سنوات الحمل الطبيعية . وكثير من السيدات يعتقدن أن انقطاع الطمث هو العملية الطويلة للتغيرات الهرمونية عندما يهرم جسم المرأة ولكن طبيا فإن هذا التعبير يعنى أو يعزى إلى تاريخ محدد هو نهاية الطمث للسيدات . والمتوسط العمرى لانقطاع الطمث الطبيعى هو حوالى واحد وخمسون عاما ، ومعظم السيدات يدخلن هذه المرحلة أحيانا بين سن الأربعين والخامسة والخمسين .

وانقطاع الطمث قبل سن الأربعين يسمى انقطاع الطمث قبل الناضج وقد يحدث فى حوالى ١٪ من النساء حسب ماذكرته جمعية الغدد الأمريكية عام ٢٠٠١ ، وهناك عدد قليل جدا من النساء قد يحدث لديهن انقطاع الطمث بعد الستين . وهناك كذلك مايسمى بانقطاع الطمث المحدث ، ويحدث بواسطة التدخل الطبى مثل استعمال الإشعاع أو بعض الأدوية من مضادات السرطان أو بالجراحة . ومن المعلوم أن الفقدان المفاجىء لهرمون الأستروچين بعد بعض الجراحات قد يسبب أعراضاً

مفاجئة وحادة مما يستدعى العلاج الهرمونى .

وفى دراسة مهمة صدرت عام ٢٠٠١ ظهر أن المتوسط العمرى لسن حدوث انقطاع الطمث هو ٥١.٦ عام وأن هناك عوامل متعددة تؤثر فى تحديد وقت حدوث الطمث وهذه العوامل تشمل الحالة الصحية المصاحبة للسيدة ونمط الحياة الذى كانت تجرى عليه وكذلك العوامل الجغرافية . ولاشك أن هناك عوامل أخرى مثل التعاطى السابق لأقراص منع الحمل ومستوى التعليم والتدخين بل ووقت حدوث أول طمث لها وشكل تكوينها الجنينى أثناء حمل أمها فيها .

فى بداية القرن العشرين كان المتوسط العمرى لدى النساء حوالى ٤٨ عاما حسب تقرير الجمعية الطبية الأمريكية (١٩٩٧)، ولم يكن انقطاع الطمث وتأثيراته على صحة المرأة يحمل أهمية فى ذلك الوقت لأن متوسط العمر عند انقطاع الطمث ومتوسط سن الوفاة كانا تقريبا هما نفس العمر ، أما الآن فإن التوقعات العمرية للنساء قد تغيرت وأصبحت حوالى ٧٩.٧ عاما (فى مصر أقل من ٧٢ عاما) وأن كثيرا من النساء يعشن من ثلث إلى نصف حياتهن بعد انقطاع الطمث (حسب تقرير جمعية شمال أمريكا لانقطاع الطمث عام ١٩٩٧) ، كما أن نقص أو فقدان تأثير هرمون الأستروچين الذى يحمى المرأة من الكثير من الأمراض نتيجة انقطاع الطمث يسبب زيادة كبيرة فى عوامل الخطورة الصحية على المدى الطويل فى اتجاهين أساسيين هما احتمال حدوث أمراض القلب والشرايين التاجية وكذا هشاشة العظام .

## ماذا يحدث فى جسم المرأة نتيجة انقطاع الطمث ؟

إن خبرة انقطاع الطمث قد تتباين بين امرأة وأخرى بل وربما من مجتمع إلى آخر ومع هذا فإن كل النساء يحدث لهن نفس التغيرات الهرمونية الأساسية التى قد تحدث خلال انقطاع الطمث . فالمبيض الأنثوى يفرز ثلاثة أنواع من الهرمونات هى الأستروچين والبروجستيرون والتستوستيرون وتلعب هذه الهرمونات دورا حيوياً فى الدورة الطمثية وفى عملية التبويض وكذلك فى الحمل .

وفى فترة ماقبل انقطاع الطمث يتوقف المبيضان تدريجيا عن إنتاج هذه الهرمونات بالرغم من أن نوعا من هرمون الأستروچين يظل يفرز بواسطة الغدة الفوق كلوية وبواسطة الخلايا الدهنية ولكن بكميات صغيرة ، وغالباً ما تكون عملية انقطاع الطمث بطيئة ويمكن أن تستغرق سنوات عدة .

إن استجابة النساء للتغيرات الهرمونية الطبيعية يمكن أن تتباين ، فإن حوالى ٢٥٪ من النساء لايكون لديهن أية مشكلة مع انقطاع الطمث ويعشن هذه الفترة دون الحاجة إلى مساعدة ، وحوالى ٥٠٪ من النساء يعشن بعض المشاكل والأعراض تتراوح بين أن تكون خفيفة إلى متوسطة بينما ٢٥٪ منهن تكون الأعراض شديدة وربما خطرة وهناك عدد من الأعراض الجسمانية التى تعانى منها المرأة بعد انقطاع الدورة الشهرية وتتلخص فيما يلى:

### حدوث الهبات الساخنة والعرق الليلى:

تحدث هبات ساخنة تتميز بوجود شعور بالسخونة ينتشر حول الرقبة والوجه والصدر وربما الجسم كله ويمكن أن تكون مصحوبة بالعرق والغثيان واضطراب دقات القلب وسخونة الجلد ، ويمكن لهذه الأعراض أن تتزايد بالتوتر العصبى والقلق والأغذية الساخنة والأغذية التى تحتوى على كميات من البهارات ، وكذلك بالطقس الحار ، وتعزى هذه الأعراض إلى التغيرات الهرمونية التى تحدث أثناء فترة انقطاع الطمث .

### اضطرابات الحيض :

كثير من النساء فى فترة ماقبل انقطاع الحيض يجدن أن الدورة لديهن تتبدل ، فبعض النساء يمارسن دورات شديدة الاضطرابات حيث تتوقف ثم تعود دون نظام معين ، كذلك من الممكن لبعضهن أن يمارسن دورات أشد أو أخف أو أطول فى هذا الوقت .

### اضطرابات النوم:

يمكن أن تحدث هذه الاضطرابات بسبب العرق الليلى وربما ترتدى بعض السيدات ملابس غير فضفاضة أثناء النوم مما يجعلهن يشعرن بالعرق بصورة أكثر ويجعلهن يستقظن لتبديل الملابس المبتلة وربما تكون هذه الاضطرابات سببا فى عدم انتظام النوم وجعلها تشعر بالتعب فى اليوم التالى ، ويمكن أن تحدث اضطرابات النوم فى بعض النساء دون حدوث الهبات الساخنة .

### مشاكل التبول :

قد تحدث بعض التغيرات فى بعض أجزاء الجهاز البولى بما يجعل المرأة أكثر عرضة لالتهاب الجهاز

البولى، التى قد تبدو أعراضه فى صورة حدوث تكرار فى مرات التبول ربما تكون مصحوبة ببعض الألم وشعور بالرغبة فى التبول رغم خلو المثانة أحيانا من البول . أن نقص هرمون الأستروچين قد بزيد ضعف العضلات أسفل الحوض مما قد يساهم فى حدوث مشاكل عدم انتظام البول كذلك يمكن أن تحدث أعراض أخرى تعزى لانقطاع الطمث مثل الاكتئاب والقلق وغيرها من التغيرات مع احتمال زيادة الوزن .

وفى فترة مابعد انقطاع الطمث فإن المرأة قد تصبح أكثر تعرضا لبعض الظروف الصحية وعلى وجه الخصوص هشاشة العظام وأمراض القلب والأوعية الدموية وذلك نتيجة التغيرات الهرمونية. وهشاشة العظام كما هو معروف تتصف بنقص فى كثافة العظام مما ينتج عنه كسور فى العظام التى تكون معرضة لدرجة خطورة ، وعادة ما تصل كتلة العظام إلى ذروتها فى منتصف العشرينات من العمر وتعتمد فى ذلك على عوامل متعددة مثل العوامل الجينية أو تاريخ الأسرة ونوع التغذية ومدى توافر الكالسيوم فى الغذاء وكذلك ممارسة الرياضة . وبعد عمر الخامسة والثلاثين فإن عملية ذوبان العظام تكون أكبر من معدل تكوين العظام مما ينتج عنه فقد العظام . وعند انقطاع الطمث فإن عملية فقد العظام تتسارع نتيجة لنقص هرمون الأستروچين الذى يعتقد أن له دور هام فى عملية ذوبان العظام . ويحدث أعلى معدل لفقد العظام بعد توقف الطمث من بين خمسة إلى عشرة أعوام .

ولتوضيح الأمر يمكن أن تشبه كتلة العظام بالبنك ، فإذا كان هناك رصيد جيد فى البنك (معدل على من الكتلة العظمية) فإن المرأة تستطيع أن تستند إلى هذا الرصيد وأن تسحب منه دون خوف . فإذا لم يكن للمرأة رصيد كاف أو أنها لم تكن تحافظ على مستوى طيب من العظام (من خلال تعاطى أغذية غنية بالكالسيوم أو ممارسة رياضة مرتبطة بالحمل الوزنى) فإنها تكون على درجة من الخطورة بالنسبة لحدوث هشاشة العظام . وطبيعى أن النساء اللائى يشعرن أنهن معرضات لدرجة خطورة لهشاشة العظام ينبغى أن يتعاملن مع أطبائهن لقياس كثافة العظام .

## أمراض القلب وانقطاع الطمث :

أن هرمون الأستروچين يقدم حماية للمرأة من أمراض الجهاز الدورى حيث أنه يرفع مستوى الكوليسترول المفيد ويقلل مستوى الكوليسترول الضار فى الدم كما أنه يسبب زيادة سريان الدم خلال الجسم ، وحيث أن النقص فى هرمون الأستروچين يحدث عند انقطاع الطمث فإن ذلك يمكن أن يشارك فى زيادة معدل الخطورة بالنسبة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية ، وبالطبع فليس نقص هرمون الأستروچين هو العامل الوحيد فى ذلك بل هناك أسباب أخرى مثل تاريخ العائلة بالنسبة للإصابة بالأمراض القلبية والتدخين وزيادة الوزن والحياة الراكدة وارتفاع ضغط الدم والسكر والقلق .

الفصل السابع

# المــرأة بـعــد الخــمــسين

من الممكن أن يكون هذا الوقت هو الوقت الذى تحتفلين فيه بعيد ميلادك الخمسين أو ربما ما بعده بقليل أو كثير ومعك الأسرة والأصدقاء . ولتسألى نفسك : هل تتمتعين بهذه الفترة من حياتك ، ربما تكونى قد أصبحت أكبر عمرا ولكن مازال لديك روح شابة . لقد مرت السنوات ، إن المرأة وهى فى الخمسين أو ما بعدها ربما تظن أن السنون قد ولت ، وتتفاوت مشاعر النساء منهن من تشعر أن العمر ضاع ومنهن من تشعر أن ماتبقى منه ثمين غال ينبغى أن تستمتع فيه بكل ممكن ومستطاع وهناك من النساء من ترى ألا فائدة فيما تبقى من السنين وتراها قد عزفت عن كل شىء فى حياتها وأهملت نفسها وذبل جمالها وما عادت ترغب فى أن تتمتع حتى بلقمة هنيئة ولا بملبس جديد ولا برحلة طيبة ، ورغم ذلك فإن أغلبية النساء يحرصن على إخفاء عمرهن أو ذكر حقيقته ، ربما كان هناك شىء ما فى داخلهن يرفض تقدم العمر ويخاف منه .

وحيث أن المرأة تعيش فى النصف الثانى أو الثلث الأخير من حياتها فإنه ينبغى لها ومن حقها أن تستمتع بحياتها إلى أقصى درجة ممكنه ، وربما أن يكون أحد الطرق التى تؤدى إلى ذلك هو أن يتمتع نمط حياتها بالرعاية الصحية وتقليل الأخطار التى قد تصيبها أو تتعرض لها، وبمعنى آخر أن نساعدها على أن تحيا حياة أفضل .

والرعاية الصحية المستمرة والروتينية تؤدى إلى اكتشاف الاضطرابات الصحية فى هذه المرحلة من العمر،

الأمر الذى يسهل معه علاجها وفى نفس الوقت فإنها ينبغى أن تتمتع بنظم غذائية جيدة ونظام رياضى مناسب، الأمران اللذان يساعدانها فى تقليل بعض المشاكل الصحية بل ومنعها أن أمكن ، وكذلك يجسن من مظهرها ومن كيفية نظرتها إلى الحياة . لذلك فإن الصحة الوقائية وتغيير نمط حياتها يمكن أن تؤدى بها إلى تحسين حياتها على المدى الطويل.

ومما لاشك فيه أن متوسط العمر قد ارتفع كثيرا وهناك أسباب كثيرة وراء ذلك منها الاهتمام بالصحة والاكتشاف المبكر للعديد من الأمراض وتحسين مستوى التشخيص والعلاج وغيرها .

## متى يبدأ التقدم فى العمر؟

أن أحد الأقاويل التى تقال ونسمعها كثيرا أن كبر السن يبدأ عند الخمسين ، وعلى الأقل إذا لم يكن كبر السن فعلى الأقل يكون هناك اضمحلال جسدى وذهنى يبدأ من هذا العمر . إن هذه المقولة قد بنيت على اعتقاد خاطىء ، أن كبر السن شىء كريه وأحيانا شر لا فكاك منه ولا مفر ، لذلك فإن التعبير عن ذلك يصاحب كثيرا بنبرات الإشفاق . هذه النظرة التشاؤمية لكبر السن يمكن دحضها بسهولة ولا ننس أن الكثيرين من كبار السن هم الذين يقومون بتوجيه وقيادة مجتمعاتنا .

إلى جانب ذلك ، إذا تحدثنا من الوجهة البيولوچية فإن التقدم فى العمر فى كثير من جوانبه يبدأ ربما قبل الولادة ، فوضع حدود أو خطوط لكبر السن سواء كان

خمسين عاما أو خمسة وستين عاما أو غيرهما ، يؤدى إلى تعريف غير سليم لكل فرد ويكون مبنيا على وجهة نظر تحاملية . فهل يبدأ كبر السن عندما تفقد المرأة خصوبتها؟ هل كبر السن هو السن الذى يتقاعد الإنسان عنده ويحال إلى المعاش كما يقولون؟ إن هذا هو عامل اقتصادى بحت ويختلف بين المجتمعات بل ويصيغ قيمة الإنسان فى قدرته الإنتاجية .

هل يبدأ كبر السن عندما يصاب الإنسان بدرجة من العجز؟ إن هذا يفرغ الإنسان من قيمته الإنسانية كإنسان إذا لم يتلاءم مع هذه المعطيات .. إن الإنسان فى سن الخمسين من العمر يكون لدى جسمه قدرات جيدة ودرجة من المقاومة للمرض إلى جانب أنه اكتسب صلابة نتيجة جهوده وخبراته السابقة ومعاناته إلى جانب أن العقل يستخدم فعاليات الجسم بصورة أكثر حكمه وعقلانية ، وإذا اعتنى الإنسان بنفسه ، فإن قدراته الجسدية قد تصمد إلى وقت طويل ، ربما للسبعينات أو الثمانينات من العمر . ونخلص من ذلك إلى القول ، ياسيدتى لاتدعى أحدا يخبرك متى تبدئين فى الكبر فى العمر بل حددى ذلك أنت بنفسك .

## لا تتوقفى عن الاستمتاع بحياتك :

من الأقاويل الشائعة أنك إذا كبرت فى العمر فإنك لاتستطيعين الاستمتاع بحياتك كما فى السابق ، كنت تخرجين إلى الهواء الطلق وتمارسين الرحلات وتشاركين رفيق حياتك حياة جنسية جيدة وتلبسين الألوان الجميلة التى تحبينها ، إن هذه الأقاويل كلها هى مجرد ترهات

تستطيع الرد عليها بممارسة حياتك بصورة إيجابية وتستمتعين فيها بكل لحظة مادام ذلك في إطار مقبول اجتماعيا .

ومن المقولات كذلك أن المرأة إذا بلغت الخمسين وما بعدها فإنها تفقد الجاذبية الطبيعية ، وتصيح «مبهدلة» بينما تعنى نفس المقوله شيئاً بالنسبة للرجل فهم يقولون إن الرجل الناضج يكتسب جاذبية أكثر .

وبالنظر إلى المرأة ، نجدها أنجبت أطفالا وعانت خلال فترات حملها ولذا فهى ترى نفسها غير جذابة بعد أن تغير شكلها ، ومنطقيا فمن غير المرجح أن تعتقد المرأة أنها خلال هذه الفترة تشع جاذبية خاصة . وربما ترجع هذه المقولات فى بعضها إلى الرؤية الاجتماعية للجمال والتى ترى فى وسائل الإعلام كالتليفزيون حيث تكون الأشكال منمقه ومجملة وممكيجة، وإذا أرادت المرأة أن تقارن نفسها مع هؤلاء المشهورات على شاشة التليفزيون فإنها تكون مخطئة في حق نفسها.

ولكن يبقى السؤال ، ماهو العمر المثالي للجمال؟ هل هو عندما تكون المرأة في الثامنة عشرة من عمرها؟ أهو عندما تبلغ الثالثة والعشرين أى فى زهرة العمر؟ أهو عندما تبلغ الثلاثين وقد استقرت ملامحها وتم نضجها وأصبحت أكثر رصانة وصفاء؟ ولكن ماهى أطر الجمال المثالية؟

إنهم فى دول أوروبا الشمالية يجدون ذات الشعر الأسود أكثر جاذبية ، بينما من هم فى جنوب

أوروبا وشمال أفريقيا يعتبرون أن ذوات الشعر الأشقر هن الأكثر جاذبية، وهكذا نسأل ونتساءل ماهو الأفضل؟ أن الموضات تتغير فى مقاييسها ومظاهرها ومثلما يتغير الجمال حسب الظروف من الزمان والمكان فإن الجمال يتغير كذلك حسب العمر ولكل عمر جماله وبهاؤه وربما السن المثالى هو السن ذو الجمال الأكثر والذى يتغير من فرد إلى فرد .

إذن فقبولنا لمقولة فقد الجاذبية لدى المرأة فوق الخمسين هو قبول لشىء متناقص ولا يكون فى صالحنا . إن كل جهد يبذل لتحسين قبول المرأة للطريقة التى يتغير بها جسمها سوف يزيد جمالها أكثر من الجراحات التجميلية الأكثر تكلفة .

## نمط الحياة بعد الخمسين والتأقلم مع العمر:

سيدتى ، هل تفضلين حياة أطول كيفما كانت، أم تفضلين حياة أفضل؟ إن الإنسان ربما يفضل كيفية الحياة وقد يتمنى أن يعيش سنوات أطول ولكن ليس حياة سيئة ، ونحن جميعا نتمنى أن نحيا حتى عمر متقدم ولكننا نفضل أن نعيش حتى نحرم ونعانى من إعاقة جسدية أو عقلية ذهنية أو نكون محملين بالأمراض ونعانى منها أو نعيش حياة الوحدة والفقر .

عندما نكون فى سن الشباب ومتمتعين بالصحة والأمور تسير على نحو جيد فإننا قد نعتبر الموت بعيدا عنا وربما نشعر أننا باقون وأن الموت بعيد عنا ، ولكن عندما تمر السنين نبدأ فى التفكير والتذكر بأننا لسنا خالدين وأحيانا نفكر فى الموت إلى درجة أن بعض

الناس قد يعيشون القلق والخوف من الموت وفى نفس الوقت نبدأ فى التفكير فى الشيخوخة وكبر السن .

فيما مضى كان متوسط العمر حوالى ثلاثين عاما ، ومع بدايات منتصف القرن الماضى فإن الحال قد تبدل كثيرا ، فمعدل الوفيات فى الأطفال قد قل كثيرا وعلاج الأمراض بالعدوى الميكروبية قد تحسن كثيرا وتحسنت الأمور الخاصة بالصحة العامة مثل توافر المياه النظيفة والتخلص من النفايات وزادت المظاهر الصحية فى المنازل ، كل هذه التغيرات سببت تغيرا كبيرا فى توقعات العمر ، كانت المرأة ذات الخمسين عاما تعتبر نفسها هرمة عجوز أما الآن فقد تغيرت الظروف فأصبح الكثير جداً من الناس يعيشون حتى عمر متقدم فحوالى ٧٠٪ من الذين يولدون فى عصرنا الحالى قد يصلون إلى سن الخامسة والستين عاما وحوالى ٣٠٪ من الناس قد يصلون إلى عمر أكثر من الثمانين .

إن التوقعات العمرية تكون أكبر ياسيدتى ، عندما تكونين قد عشت فعلا جزءا من حياتك لأن ذلك يعنى أنك قد استطعت أن تهزمى الأمراض التى تسبب الموت فى عمر أصغر وإذا كنت حاليا فى الخمسين فإنك تكونين سعيدة ذات حظ وفير واستطعت التغلب على أمراض الطفولة التى قد تكون مميتة والحوادث التى قد تحدث فى الشباب ومنطقيا فإن التوقع العمرى لك سوف يكون أكبر فإن النساء ذات الخمسين سنة من العمر سوف يكون عليهن توقع أنهن مازال لديهن ليس أقل من ثلاثين أو

خمسة وثلاثين سنة من العمر .

ان الكثير من السيدات يعتقدن أن كيفية الحياة تعتمد على الآخرين مثل وزارة الصحة والأطباء وغيرهم فحسب وينسين أن هناك مقاييس أخرى مهمة خاصة بالمرأة نفسها وهي اهتمام المرأة بنفسها واسلوب حياتها، وأن ذلك ضرورة لتحسين كيفية الحياة .

## كيف تعيش حياتها بعد الخمسين :

لعلنا جميعا نعرف بعض الأشخاص أو السيدات كبيرات السن ولكن لايظهر أنهن يكبرن أبدا سواء جسمانيا أو عقليا ، فلابد لهؤلاء السيدات أنهن يعشن حياتهن بطريقة جيدة ليس فقط بالنسبة لصحتهن الجسدية وإنما كذلك بالنسبة لحدة ذهنهن وتكيفهن مع المجتمع وهذه الممارسة الحياتية يمكن أن تسمى «كبر السن الناجح» ، وعلى هذا الأساس فإن كبر السن الناجح يعتمد على الشخص نفسه وهكذا يمكنك أن تمر بكبر السن بطريقة أفضل مما تعتقدين إذا بدأت بتغيير نمط حياتك قبل فوات الأوان .

ولكى نمارس حياتنا عند الكبر بنجاح وحيث أننا لا نستطيع أن تقف فى وجه كبر السن من الناحية الجينية «أو ما يسمى كبر السن الأولى» فإننا ينبغى أن نواجه كبر السن الثانوى وآثاره النفسية ، وكبر السن الثانوى هو نتيجة لنمط الحياة التى نحياها والأمراض التى قد نصاب بها والتلوث البيئى والسموم التى يمكن أن نتعرض لها ؛ ويمكنك سيدتى أن تقللى كثيرا من آثار هذا النوع من الكبر بإتباع نمط حياة إيجابى بتقليل العادات السيئة

تدريجيا وتنشيط إتباع العادات الصحية المفيدة وتجنب الأمراض ومحاولة الوقاية منها .

أما كبر السن النفسى فهو نتيجة لفقد الثقة فى النفس الذى قد يصاحب التقدم فى العمر والضغط العصبى والوحدة وربما كذلك نتيجة قلة العلاقات مع الآخرين أو نتيجة لنقص الموارد المالية أو نتيجة للكسل والتراخى اللذان يصاحبان الإحالة إلى التقاعد .

ومن أجل تجنب هذه الآثار يتبقى أن تتعلم المرأة أن تقلل من آثار هذه السلبيات وتحاول أن تتأقلم معها وأن تبقى نفسها فى حالة جسدية وذهنية جيدة ونشطة ، ينبغى لها أن تبحث عن واجبات أو مهمات أخرى فى وقت فراغها وتحاول تأكيد علاقاتها الاجتماعية .

سيدتى .. ان أمامك سنوات من العمر بل وسنوات كثيرة وبالتالى فإن حسن إدارة حياتك فى هذه السنوات المقبلة تعتمد عليك فى المقام الأول فلابد وأن تحسنى كيفية الحياة وتعدلى فى النمط الحياتى الذى تعيشينه والعائد من ذلك هو صحة أفضل وحياة أجمل فى سنوات مقبلة من العمر .. إذن القرار قرارك ولك مطلق الحرية أن تفكرى فى ما إذا كان هذه التغيرات فى حياتك تستحق أم لا .

## العادات الصحية :

سيدتى ، لقد اتفقنا على أن هناك علاقة بين صحتك وبين إحساسك بالسعادة فى حياتك ونحن جميعا ندعو

الله أن يرزقنا الصحة والستر ، فالصحة ليست مجرد علاقة مع المرض العضوى وإنما هى كذلك السعادة النفسية والرفاهية الاجتماعية. فالمرأة تمارس فى حياتها اشياء اعتادت عليها وتشمل نمط الحياة نفسه وطريقة التغذية وهل تحسن ملأ فراغ أوقاتها إن كان هناك وقت فراغ ، ويشمل نمط الحياة كذلك نوعية النوم الذى تمارسه وهل تمارس تمارين رياضية تحسن من كفاءة الجسم وترفع مستوى المناعة فيه .

لاشك وأنت فى الخمسين أو ما فوقها قد اكتسبت عادات غذائية ارتبطت بك وارتبطت بها منذ الصغر ولربما أصبحت تفضلين وتحبين أنواعا معينة من الطعام صحى كان أم غير صحى فبعض السيدات يفضلن أكل اللحوم يوميا وربما أكثر من مره وغيرهن يفضلن تناول البقوليات والفول والطعمية وقليل من اللحم أسبوعيا وأخريات يفضلن الطعام الدسم ولا يتناولن الطعام إلا إذا كان دسما . وبالمسلى البلدى وهكذا ، وكذلك فى بعض الأسر كان الآباء يمارسون رياضة ما فشب الأبناء على حبهم للرياضة ولكن الكثيرين لم يكونوا يمارسون أية رياضة وشب أبناؤهم على رؤية خالية من قيمة الممارسة الرياضية وهكذا - إذن حان الوقت الآن لتعيدى النظر فى كل هذه المعطيات من الممارسة الحياتية من غذاء وحركة ونوم .

الفصـــل الثامن

# أزمة الخمسينات من العمر والعلاقة الجنسية

إذا تلفتنا حولنا فسوف نجد اعتقادا منتشرا يجعلنا نظن أن العلاقة الجنسية تخص فقط صغار السن وأن السرور النفسى والعاطفى الخاص بالصحبة الوطيدة وبهجة العلاقة الوطيدة بين شخصين وآن الارتباط النفسى والجسدى والحنان المتبادل كلها أشياء لا يمارسها ولا يهتم بها إلا صغار السن وهى رخصة لهم فقط دون كبار السن .

مثل العديد من الأشياء فى هذا العمر فإن طريقة الحياة الجنسية هى الأخرى تتغير تغيرا بينا ، والتغيرات تختلف بين كل زوجين على الرغم من أنها كذلك تشترك فى العديد من الأسباب والخواص .

بالنسبة للتغيرات الجسمية فإن تقدم العمر يسبب تغيرات فى الجسم التى هى بدورها تسبب تغيرا فى العديد من الخواص الجنسية المتعلقة بالاتصال الجنسى وربما تكون هذه التغيرات أكثر وضوحا فى المرأة بسبب حدوث انقطاع الطمث وربما كانت تعنى أكثر من ذلك بالنسبة للرجل، وحيث أن هذه التغيرات لا يعرفها الكثير من الناس ، فإنهم يتعاملون معها بخوف وربما يبحثون عن تفسيرات لذلك وهى فى الغالب خاطئة، فهناك بعض التفسيرات غير الصحيحة التى تعزو هذه التغيرات والنقص فى النشاط الجنسى إلى روتينية العلاقة وثباتها على مدى سنوات طويلة .

وهناك حقيقة أخرى هى أن العلاقات الجنسية فى هذه

السن ليست مرتبطة بأى شكل بالانجاب لدى المرأة، وقد كان هناك مفهوم - إلى وقت قريب - هو أن العلاقة الجنسية مرتبطة بالانجاب والتناسل ولهذا كان مفهوما أن عدم وجود لقاء جنسى صحيح أمرا متوقعا منذ حدوث التوقف عن الإنجاب وكان هذا التفكير يخلق لديهم مشاكل خطيرة عندما يحاولون تكييف طريقة التفكير هذه مع الموقف الجديد . ولكن لحسن الحظ فإن التغيرات التى تأتى مع تقدم العمر تأتى وقد استقرت لدى الإنسان ظروفه الشخصية والاجتماعية وكذلك مشاعره وعاداته الشخصية ، وبمساعدة الخبرة من الممكن أن تحدث الكثير من التأقلم مع هذه التغيرات وتكون النتيجة درجة لا بأس بها من الرضا خلال اللقاء الجنسى . وترتبط العلاقة الجنسية بالمشاعر الانسانية الأخرى مثل الحب والصداقة والرغبة ، إنها اختيار شخصى فلا ينبغى لها أن تتداخل مع التناسل أو مع خاصية التوالد أو الهرمونات لذلك فإن اللقاء الجنسى يهم الرجل والمرأة معا .

وليس صحيحا أن الاهتمام بالجنس يتلاشى عندما تكون المرأة فى الخمسين ومابعدها، وعموما يظل النشاط الجنسى ثابتا لدى الذين كانوا يمارسونه قبل هذه السن بالرغم من أن عدد مرات الممارسة والتى هى إحدى مظاهره تقل قليلا . ولعل القدرة للحفاظ على النشاط الجنسى لدى كبار السن تعتمد على عاملين مهمين هما

الصحة الجسدية والذهنية ووجود رغبة متبادلة وإيجابية بين الأطراف المعنية .

## التغيرات الجسمية :

إن الجسم يتغير ولذلك ينبغى لنا أن نفهم ما الذى يحدث لقدراتنا على ممارسة الجنس ولكى نفهم هذا جيدا ينبغى أن ندرك أن زيادة العمر تجعل الأفراد يختلفون عن بعضهم البعض. والكثير من التغيرات التى قد تحدث من الآن فصاعدا قد تظهر سريعا لدى بعض الأشخاص بينما تتأخر لدى البعض الآخر ، فمن الممكن أن يصل البعض إلى سن الستين أو أكثر دون أن يلحظ أى تغير ملحوظ بينما لدى البعض الآخر تظهر معظم التغيرات فى أوائل الخمسينات لذلك لاينبغى أن نعمم الحكم وقبل وبعد ذلك فلا ينبغى للمرء أن يقارن نفسه أو بما يجرى معه، بما يجرى مع صديق أو أى شخص آخر من معارفه، فالتغيرات لا تعتمد عليك وليست ميزة أو عيبا لذلك يجب أن يتكيف الانسان معها.

وعموما فإن التغيرات فى الممارسة الجنسية تسير نحو التمهل والابطاء ، وكقاعدة عامة فإن التنبيه أو الاثارة الجنسية تحتاج وقتا أطول لتحدث وليصل الانسان إلى ذروته الحسية فى ممارسته ، وهذه الحقيقة ليست ضارة بذاتها حيث أنها قد تكون أكثر ظهورا لدى الرجال عنها فى النساء، لذلك فإن تحسين التزامن الشعورى بين الجنسين يكون هو الحل .

## هل تحدث تغيرات لدى المرأة ؟

إن توقف الحـــيض أو الطمث لدى المرأة يأتى فى الخمسينيات من عمرها، وكما هو معلوم فإن ذلك يؤدى إلى توقف الانطلاق الدورى للبويضات من المبيض، ويكون هذا الحدث متمثلا فى توقف الطمث الذى كان يحدث سابقا بصورة دورية. ونتيجة لنقص هرمون الاستروجين فمن المحتمل أن تحدث عدة تغيرات جسدية ونفسية وقد تؤثر بعض هذه التغيرات على الأعضاء الجنسية ولربما كانت الطبيعة تعتنى جيدا بالمرأة حتى هذه السن بسبب قدرتها على التكاثر أو التناسل أو الإنجاب ثم فجأة يظهر لها أن الطبيعة قد نسيت هذه الحماية ، وحيث أن الطور المفيد الإنجابى قد انتهى فإن الرحم والمبيضين وقنوات فالوب تبدأ فى الضمور وربما تعود إلى سابق حجمها والذى كان عندما كانت المرأة فتاة صغيرة. وربما تتأثر قناة المهبل كذلك فتصبح أقل مرونة إلى جانب ذلك فإن طبقة الغشاء المبطن تصبح أقل قوة وتفرز كميات أقل من المخاط وتصبح أكثر حساسية وأكثر قابلية للتضرر والإيذاء ويكون المخاط الذى تفرزه الخلايا المبطنة أقل حمضية وهذا قد يجعلها أكثر قابلية للإصابة ببعض الالتهابات الميكروبية، ويصبح شعر العانة أقل كثافة وأكثر ضعفا وكل هذه التغيرات هى تغيرات طبيعية .

## هل يتغير المظهر الخارجي للمرأة ؟

فى هذه السن قد يتغير المظهر الطبيعى للمرأة ، فقد

ينمو بعض الشعر أكثر فى الوجه، ويظهر المحيط الخارجى للجسم أقل استدارة، وأقل تماسكا ، ويصير الثديان أقل تضخما وتقل النبرة العضلية والليونة الجلدية، وهذه التغيرات فى المظهر قد تجلب الشعور بفقدان الجمال والجاذبية، وبالرغم من ذلك فإن هذه الأشياء لا تنعكس فى الواقع على الممارسة الجنسية ولا تؤثر على القدرة فى الممارسة. وبعض النساء يعتقدن آن النقص فى النشاط الجنسى لديهن ، أو شعورهن برفض أزواجهن لهن قد يعود إلى هذه التغيرات ، لذلك قد تشعر بعض النساء بالاكتئاب، وهذه الأشياء فى مجملها قد تؤدى إلى نهاية النشاط الجنسى على الرغم من أنها ليست حقيقية، وربما تكون معظم هذه التغيرات نتيجة لنقص الهرمونات الأنثوية فى هذه الحقبة من العمر .

## التنبيه الجنسى :

فى الحقيقة فإن القليل جدا من التغيرات الطبيعية للمرأة فى الخمسينيات من العمر تؤثر على قدرتها على الممارسة الجنسية ولربما تكون أهم هذه التغيرات . مرتبطة بالمهبل حيث أن الإيلاج قد يكون أكثر صعوبة وبعض الألم نتيجة لنقص إفراز المواد الملينة الموضعية ولضمور بعض الخلايا، وفى الواقع فإن الوقت اللازم لإفراز هذه المواد يزيد من ١٥ إلى عشرين ثانية ليصبح عدة دقائق، وهذه المشكلة يمكن حلها بسهولة وذلك باستعمال الكريمات الملينة للسطح سواء كان معها أو

بدون هرمون الاستروجين موضعيا، وهذه تؤدى إلى حماية الجدار الضعيف للمهبل من الأذى، وهذه التغيرات هى تغيرات طبيعية ولا ينبغى أن تسبب القلق للمرأة .

## الاهتمام بالممارسة الجنسية :

إن قمة النشاط الجنسى للمرأة تكون بين الثلاثين والأربعين من العمر ومن الممكن أن يمتد بنفس المستوى تقريبا حتى الستينات بينما فى الرجال فإنها تكون فى سن أصغر بين العشرين والثلاثين من العمر ولكنها تقل بدءا من ذلك، إذن فإن النساء يستطعن الإبقاء على نشاطهن الجنسى تقريبا إلى قرب نهاية حياتهن إلا إذا أصبن بمرض خطير . والتغيرات الجنسية التى سبق ذكرها لها تأثير أقل على الرغبة الجنسية فى النساء عن الرجال ذلك أن النساء يكن أقل قلقا وانزعاجا حول الأداء فى الممارسة الجنسية. وفى واقع الأمر فإن كثيرا من النساء يستمتعن بالجنس أكثر حيث أنهن ماعدن خائفات من الحمل، ولكن حذار فإن الشعور بالمظهر الجسدى السيئ له تأثير كبير فى الاهتمام بالممارسة الجنسية ربما أكثر من أية عوامل أخرى .

## ما هو معدل تكرار الاتصال الجنسى :

يعتمد معدل التكرار للاتصال الجنسى لدى النساء اللاتى هن فى الخمسينات من العمر على عمر ومدى الصحة الوظيفية لزوجها ولا ننس أنه فى بعض الأحيان فإن الزوج يكون أكبر كثيرا فى العمر وأقل قوة وقدرة،

ولسوء الحظ فإن اهتمام المرأة المتقدمة فى العمر بالنسبة للممارسة الجنسية لا يكون فى بعض الأحيان متزامنا مع اهتمام الرجل فى نفس العمر وطبيعى أن هذا الأمر يمكن أن يؤدى إلى بعض الاحباطات فى العلاقة الزوجية.

إن العلاقة الجنسية لابد وأن تفهم بأسلوب ناضج ذلك أن التغيرات التى تحدث نتيجة التقدم فى العمر لابد وأن تكون واضحة لدى الرجل والمرأة حيث أنه لا مهرب من حدوث هذه التغييرات ولذا فلابد وأن ندمجها فى تصرفاتنا ونشاطنا الجنسى بطريقة إيجابية، ومن المهم أن يتفهم كل طرف من أطراف العلاقة الزوجية التغيرات التى تحدث فى الآخر حيث أن عدم التفهم يكون أكثر عوامل سوء التفاهم ولا يمكن الفهم الجيد دون الحوار الذى يشكل دعامة جيدة فى العلاقات الزوجين فى أى عمر .

ولا ننس أن اعتبار مقياس درجة الحميمية فى العلاقات الجنسية بين الزوجين هى عدد مرات الالتقاء الجنسى بينهما هو أمر يدل على عدم النضج الجنسى. أن العلاقة الجنسية أو النشاط الجنسى هو أكثر بكثير من مجرد التقاء جنسى، إنه نوع من الحميمية بين شخصين والتى تشمل كافة أوجه العواطف ولابد أن تؤخذ من منظور أوسع وأكمل ، فتجاذب أطراف الحديث والمداعبة والحنان والتلامس كلها أشياء قد تقدم شعورا يبعث على الرضا ربما أحيانا أكثر من مجرد التلاقى الجنسى حيث يكون لها معنى أشمل .

## العلاقة الجنسية فى المرأة التى أزالت الرحم أو الثدى لأمراض خطيرة :

نتيجة للتقدم العلمى فإن عدد السيدات اللاتى يعشن بعد الجراحات الكبيرة فى تزايد مستمر ولذا فهن فى حاجة إلى ممارسة حياتهن بكيفية طيبة قدر الإمكان . إن الإزالة الجراحية للرحم لا ينبغى أن تجعل العلاقات الجنسية تسير فى صورة أسوأ حيث أن هذه الجراحة لا تضر ببعض الأجزاء المهمة فى الجهاز التناسلى، وربما يكون بعض السيدات اللاتى كن يتمتعن بحساسية عالية هن اللاتى قد يتضررن نتيجة إدراكهن السابق لوجود الرحم خلال المعاشرة. وباستشارة طبيبها يمكن أن يشير عليها متى تبدأ علاقتها الجنسية بصورة غير ضارة، ورغم أن بعض النساء قد يعانين من الاكتئاب بعد هذه الجراحة إلا أن ذلك لا ينبغى أن يدوم لفترات طويلة وأن طبيبها سوف يكون ذو فائدة عالية لها .

الفصل التاسع

# عقل المرأة ورأسها
# وماذا يحدث فيهما ؟

إن حسن الممارسة العاطفية والنفسية يشكل ضرورة لصحة المرأة لأنها تتعرض فيما بين سن الخامسة والأربعين والخامسة والخمسين إلى بعض التغيرات الجسدية والتى قد تكون مرتبطة بتوقف الحيض. الذى يعتبر أحد التغيرات المهمة التى تحدث للمرأة فى منتصف عمرها ومعه قد تبدأ المرأة فى معايشة أعراض معينة مثل الهبات الساخنة وهى تقترب من العقد الخامس من العمر وقد تكون مصحوبة ببعض التغيرات فى دورها العائلى، فقد يكون لها دور فى رعاية أمها أو أباها فى سن الشيخوخة، وقد تفكر فى سن الإحالة إلى التقاعد إذا كانت امرأة عاملة وتسأل نفسها ماذا هى فاعلة فيما تبقى من عمرها وغير ذلك ...

ولذلك فمن الضرورى أن نأخذ بعين الاعتبار التجربة الخاصة بانقطاع الطمث لكل امرأة. وإن ممارسة سن انقطاع الطمث قد يصاحبه أشياء تحدث فى امرأة وربما لا تحدث فى أخرى لها نفس الظروف ولذلك فمن المهم أن يكون هناك مصدر طبى يساعد المرأة على تفهم التغييرات العاطفية التى تحدث لديها حول وقت وزمن انقطاع الطمث.

## الإجهاد العصبى لدى المرأة:

على الرغم من ان تفاعلات الإنسان الجسدية والنفسية بالنسبة للإجهاد العصبى تختلف إلا أن النتائج واحدة. إن

زيادة الحمل الإجهادى العصبى ينشط مناطق معينة فى المخ التى بدورها تبعث نبضات لا إرادية إلى أعضاء الجسم المختلفة. عندما تخاف المرأة أو تضطرب فإن جسمها يتحول إلى حالة من الطوارئ، وهذا طبيعى للغاية لأن الاستجابة العادية للإجهاد العصبى تؤثر على الجهاز الخاص بالغدد والجهاز العصبى اللاإرادى ومنطقة أسفل الجهاز البصرى فى المخ وكذلك الجهاز الحركى الطرفى .

ولكن ما حكاية هذا الجزء من المخ المسمى بالمهاد البصرى؟

إن هذا الجزء من المخ هو فى حجم حبة العنب ولكن له مسئوليات متعددة وهو يقع فى مركز المخ ويرتبط بالغدة النخامية ويخزن الهرمونات الحاكمة للجهاز الغددى فى الجسم أو الشبكة الغددية فيه. والمهاد البصرى يبعث برسائله إلي الجهاز العصبى وتتصل مباشرة بجيرانها فى المخ ويمكن أن نعتبر أن هذا الجهاز هو الوصلة بين الجسم والعقل التى تفتح صمام الإحساسات الجسية عندما يستجيب لمؤثر عاطفى سواء كان الخوف أو الحب، أو الغضب، أو الإحباط، أو القلق.... إلخ، حتى إنه يطلق على هذه المنطقة أحيانا سيدة الغدد لأنها تنتج تسعة هرمونات تنبه غالبا الغدد الأخرى فى الجسم كى تتراوح بين النشاط والسكينة، فمثلا الخوف الشديد يؤثر على الجسم بطرق مختلفة، فإنسان العين يتسع ليدخل فيه

ضوء أكثر ويمارس الانسان شعورا بالانتباه وتبدأ الغدد فوق الكلوية في ضخ الأدرينالين وهرمونات أخرى إلى مجرى الدم، ويتسارع القلب في نبضاته ويرتفع ضغط الدم وتكون العضلات في حالة شد وتحفز ويبدأ الكبد في تحويل نشا الجليكوجين إلى سكر لإمداد الجسم بطاقة أكثر ويتباطأ الهضم، وفي هذه الحالة من الضغط الاجهادي يتزايد العرق بل ويقف شعر الرأس، وكل هذه التفاعلات الطبيعية صممت من أجل انقاذ الحياة في حالة الضرورة كي يدافع الجسم عن نفسه، ولكن هذه التفاعلات ماعادت مفيدة في الحياة الحديثة، بل إنها يمكن أن تكون ضارة لأنها تبقى الجسم في حالة يقظة دائمة لعدة ساعات في اليوم. وطبيعي أن ضربات قلب متسارعة وضغط مرتفع وعضلات متوترة وطعام غير مهضوم ملتصق بالمعدة وهرمونات متدفقة إلي المسار الدموى ، كل هذه الضغوط ولفترات طويلة يوميا تسبب نوعا من الضغوط التى تسبب مشاكل صحية كثيرة، وتصورى ياسيدتى أنك تتعرضين لضغوط مستمرة طوال اليوم فكيف سيكون حالك ؟

فالاجهاد العصبى المستمر يضر بوظائف مهمة فى الجسم، فمثلا فإن الاجهاد العصبى الزائد عن الحد يصيب الجهاز المناعى فى الجسم ويجعل المرأة أكثر عرضة للاصابة بالنزلات البردية والالتهابات والعدوى وله

دخل في عدد من الأمراض منها على سبيل المثال الأزمات الربوية والتهاب المفاصل، والمعروف أن هناك علاقة توازنية بين الميكروبات الصديقة والميكروبات الضارة في الجهاز الهضمي، فالتوتر المستمر يمكن أن يدمر هذا التوازن مما يسبب مشاكل متعددة.

## لماذا تعتبر المرأة أكثر عرضة لتأثير الإجهاد العصبى ؟

رغم أن الرجل يجابه فعلا مشكلات أكثر خطورة فى حياته، فإنه يبدو أن المرأة أكثر عرضة للأمراض الناتجة عن الإجهاد العصبى وذلك لعدة أسباب :

أولها أن المرأة تقولبت بحيث يكون لها الدور الأول فى الرعاية: رعاية أسرتها ووالديها وهكذا ولذلك فهى تتحمل مسئولية كبيرة ربما لا يرى الرجال أنها مهمة وهذا وحده عنصر يضيف جهدا عصبيا على المرأة فوق الجهد الذى تتحمله .

ثانيا إن المرأة فى المجتمع بصفة عامة ليست فى موضع القوة وفى أحيان كثيرة فإنها لا تستطيع التحكم فيما هو حولها كما يستطيع معظم الرجال وعموما إذا كنت لا تستطيع أن تقول لا فإنك تحس بنوع مامن التوتر العصبى وخاصة إذا لم يكن هناك مهرب .

وثالثا فإن ما يؤثر على المرأة ويسبب لها ضغطاً عصبيا أكثر هو عمل المرأة فإن الرجل يؤدى عمله فى

مكان العمل ثم يذهب إلي المنزل كى يستريح ويسترخى ولكن المرأة تؤدى عملها وتذهب إلى المنزل لتستأنف عملا أخر هو العمل المنزلى بمشاكله وهذا مصدر أخر للاجهاد العصبى. والمرأة تتوقع أن تكون على أهبة الاستعداد لعمل أى شئ فى المنزل بدءا من رعاية الأطفال مرورا بمسئولية تجهيز الطعام وحتى إيقاف الزكام لدى من يصاب به فى المنزل وهكذا فهى محاطة بالضغوط العصبية، وعندما تصبح المرأة شديدة الغضب من الكثير الذى ينبغى أن تفعله فى أقل وقت ممكن وبأقل مساعدة ممكنة من الآخرين ، فإن هذا الغضب يضيف الكثير من الاجهاد العصبى إلي عقلها .

يجب على المرأة أن تتكيف مع الاجهاد العصبى وتمارس نوعا من التحكم فى حياتها وتتآلف معه، فيجب أن تغير سلوكها وتبطئ من إيقاع عواطفها الانفعالية. يجب أن تخلق لنفسها وقت فراغ لها، إنه ضرورة.. لم لا تجعل لنفسها ساعة أو نصف يوميا لعلها تقرأ مجلة أو تسترخى فيها، وحتى إذا ما كانت مع هذه الاسترخاءة أو الفسحة ماتزال تشعر بالاجهاد العصبى فيمكنها أن تذهب فى تمشية قصيرة حول المنزل.

ويمكن للمرأة أن تعيد ترتيب احتياجاتها اليومية ، فهى تعطى من نفسها أجزاء لما حولها وتلوم نفسها لأنه لم يتبق لنفسها شئ من نفسها وتقول (إنها مقطعة نفسها)

فهي تحاول تنفيذ قائمة طويلة وشبه مستحيلة من المطالب وهي بذلك لن تستطيع تنفيذ أى شئ على الوجه الأكمل .

لا ينبغى للمرأة أن تقول كلمتها المعهودة «ليس هناك وقت لأى شئ» بل ينبغي لها أن تأخذ هدنة بين كل عمل وعمل، كى تنتزع عقلها من تكدس الأشياء فيه. لتحاول المرأة طلب المساعدة من الآخرين وخصوصا أطفالها وزوجها لمشاركتها فى تنفيذ واجباتها .

ليتها لا تحاول أن تقوم بعدة أعمال فى وقت واحد ، تتحدث فى التليفون وتقوم بطهو الطعام على النار وعليها ترتيب غرف النوم وأشياء أخرى، وربما تعتقد المرأة أنها قادرة على القيام بأشياء عدة فى نفس الوقت وربما يعطيها هذا الشعور بعض الرضا عن نفسها ومع ذلك فإن أحد الأسباب الذى يجعل النساء يشعرن بأنهن تحت ضغط عصبى هو أنهن يشعرن بأنهن مفتتات ومشتتات بين أعمال كثيرة .

ويمكن للمرأة أن تحاول أن تتغلب على شعورها بالاجهاد العصبى بوسائل بسيطة، منها أن تحاول أن تتعرف على الأحداث التى تجرى وتشعرها بالاجهاد العصبى وعليها ألا تأخذ أى مضايقات تحدث لها مأخذا خطيرا ثم أنها ينبغي أن تتعلم أن تدرب جسمها على ألا يتفاعل سريعا، يمكنها أن تتنفس بعمق وتمارس بعض التمارين الاسترخائية. ولعل التنفس بعمق يمكن أن

يتعامل مع الشعور المؤقت بالاجهاد العصبى فإن نقص الأكسجين قد يقلل ورود الدم إلي بعض الأعضاء ويجعل العضلات متوترة وهناك بعض التمارين الخاصة بالاسترخاء كأن تجلس فى ركن هادئ وتخلع حذاءها وحتى نظارتها وتغلق عينيها وتمارس الاسترخاء، ويمكنها أن تمارس كذلك بعض التمارين البسيطة كأن تحرك أكتافها وعضلات الرقبة وغيرها من التمارين البسيطة .

## القلق فى حياة المرأة:

كل إنسان يعرف ما هو القلق وربما كل إنسان قد عايشه ، وربما يكون قد أحس بشعور معين حينما يذهب لاختبار أو مقابلة شخصية للتعيين فى وظيفة، أو عندما يشعر أن رئيسه في العمل غير راض عنه أو غاضب منه أو حتى فى ليلة الامتحان. والقلق ليس دائما شيئا سيئا فهو فى بعض الأحيان قد يساعد الانسان على أن يتصدى بنجاح للضغط العصبى اليومى، والقلق قد يدفع الطالب لبذل المزيد من الجهد فى الاستذكار أو للظهور بمظهر أفضل إذا كان ذاهبا يبحث عن وظيفة أو عندما يجهز محاضرة لرغبته فى أن تكون محاضرته على الوجه الأكمل، ولكن إذا ما تحول القلق إلي قلق اضطرابى فإن هذا يؤدى إلي عكس ما هو مطلوب وقد يفقد الانسان القدرة على التكيف مع حياته بل ويفسدها. والقلق الاضطرابى يفسد حياة المرأة من حيث قدرتها على

التركيز والتصرف عند الحاجة، وهنا القلق ليس مجرد حالة عصبية ولكنه يتحول إلى أمر خطير يمكن أن يتزايد ويتحول إلى الأسوأ عندما لا يتم علاجه. وفى الولايات المتحدة ربما هناك حوالى ١٩ مليون شخص يعانون من اضطرابات القلق . ولحسن الحظ فإن هناك علاجات لهذه الحالة ويمكن للأطباء المختصين أن يقوموا بمساعدة الأفراد الذين يعانون من هذه الحالة ويحولون حياتهم إلى حياة صحية سليمة

## الأرق :

ليس من المستبعد أن تتعرض المرأة لبعض المشاكل فى نومها من وقت لآخر، وإذا شعرت أنها لا تحصل على كم من النوم يفى باحتياجاتها فإنها قد تكون تعانى من الأرق. وعموما فإن من يعانون من الأرق يمكن أن يكون لديهم واحد أو أكثر من العناصر الآتية:

- صعوبة الدخول فى النوم .
- الاستيقاظ خلال الليل ثم الشعور بصعوبة الدخول فى النوم ثانية .
- الاستيقاظ مبكرا جدا فى الصباح .
- عدم الاحساس بالانتعاش بعد الاستيقاظ من النوم.

والأرق قد يسبب بعض المشاكل خلال نهار اليوم مثل حدوث النعاس والشعور بالتعب وصعوبة التركيز والإثارة وفى بعض الأحيان فإن الأرق قد يكون مصحوبا ببعض

اضطرابات النوم الأخرى مثل صعوبة التنفس أثناء النوم أو السيقان القلقة. والأرق لا يعرف فقط بواسطة عدد ساعات النوم كل ليلة. ان كمية النوم للفرد التى يحتاجها قد تختلف من فرد إلى فرد ، فبينما متوسط عدد ساعات النوم الطبيعية للفرد هى حوالى من ٧ إلى ٨ ساعات خلال الليل إلا أن بعض الناس قد ينامون أقل أو أكثر قليلا . وفى الولايات المتحدة فإن حوالى ٦٠ مليون شخص سنويا يعانون من الأرق .

إن عدم حصول المرأة على مايكفيها من النوم يمكن أن يؤثر على هرموناتها مما يجعلها أكثر حساسية متأرجحة المزاج أكثر إثارة واستجابة للغضب وقد وجد الأطباء أن الكثير من السيدات اللاتى يعانين من الاكتئاب، يعانين من الأرق كسبب رئيسى للاكتئاب. والإصابة بالأرق فى السيدات اللاتى توقف عندهن الحيض أمر أكثر حدوثا. وفى دراسة مهمة لعلماء الكلية الأمريكية لأمراض القلب وجد أن ٣٣٪ من المرضات الأمريكيات بين عمر الأربعين والخامسة والستين واللاتى يعانين من الشخير وبالتالى يزيد من اضطرابات النوم لديهن من معدل الخطورة بالنسبة للإصابة بأمراض القلب عنهن فى اللواتى لا يحدث لديهن ذلك الاضطراب .

ولا شك سيدتى أن اضطرابات النوم تؤثر على صحتك وبالتالى على جمالك وحيويتك فالاضطرابات النومية لها

أثر سلبى على العديد من الوظائف المرتبطة بصحتك وعقلك وجمالك، إن لها آثار ومتاعب منها .

- تؤثر على الجهاز المناعى وبالتالى تجعلك أكثر عرضة للإصابة بالعديد من الأمراض .

- تجعلك تشعرين أنك أكبر فى السن. جلدك يكون أقل جمالاً، أكثر شحوبا وتظهر تجاعيد أكثر فى الوجه والرقبة والصدر.

- تقلل من قدرة جسمك وعقلك الإنتاجية وتزيد شعورك بالتعب وزيادة العمر ونقص التركيز .

- تقلل من حيويتك وقدراتك الخلاقة واستجابتك الطيبة للأمور .

- تأثيرها سلبى على الهرمونات .

- وقد وجد علماء فى جامعة شيكاغو فى الولايات المتحدة أن فقدان النوم المزمن سواء كان فى الأعمار المبكرة أم المتأخرة يقلل قدرة الجسم على القيام بعمليات البناء والهدم والتنظيم الهرمونى فى الجسم .

وهناك بعض النصائح التى تساعد على النوم:

- اختيار سرير مريح .

- النوم فى درجة حرارة غرفة مناسبة .

- النوم فى الظلام أفضل كثيرا من النوم فى الضوء، كذلك يفضل ألا تكون هناك روائح فى الغرفة .

- حاولى النوم فى حجرة خالية من الأجهزة الكهربائية

أو الكترونية حيث أن هناك موجات كهرومغناطيسية تنبعث من هذه الأجـهزة قد تؤثر على انتظام النوم مثل الموبايل والتليفزيون .. إلخ..

- حاولى الاسترخاء ونسيان مخاوفك مما حدث خلال اليوم .

- خذى وقتك فى الاستلقاء على السرير وبدء النوم .

- داومى على تناول الأطعمة الصحية مثل الخضراوات والفواكه .

- أتركى عادة السهر الكثير أيام الإجازات .

- حـاولى أن يكون لك مـيـعـاد ثابت ومنتظم للنوم والاستيقاظ .

- تجنبى سندويتشات السرير والحلويات والسكريات فهذه ترفع سكر الدم وتثبط النوم .

- إذا كـان الجـو باردا فلتـرتدى شـرابا فـإن الدورة الدموية هى الأقل فى الأطراف .

- تجنبى الساعات والمنبهات ذات الصوت العالى فى حجرة النوم .

**الاكتئـــاب :**

إن الحـيـاة مليئة بالمشاعر والأحاسيس، والمزاج قد يرتفع وينخفض أو يتراوح بين الصعود والهبوط ولكن إذا استغرقت فترات الهبوط والانخفاض فى المزاج فترات طويلة فى حياة المرأة أو أثرت على قدراتها الوظيفية فإنها

قد تعاني عرضاً شائعاً وربما يكون خطيرا ألا وهو الاكتئاب الذى يؤثر على المزاج والعقل والجسم والسلوك. وفى الولايات المتحدة هناك حوالى ١٩ مليون فرد - تقريبا حوالى واحد من بين كل عشرة أفراد من البالغين - يعانون فترات من الاكتئاب سنويا وربما الكثير منهم لا يحصلون على العلاج اللازم، وعموما فإن العلاج يؤدى إلى اختفاء الأعراض لدى أكثر من ٨٠٪ من الحالات .

والاكتئاب مرض يصيب الرجل والمرأة ولكن المرأة تعانى من الاكتئاب بمعدل ضعف الحالات التى يصاب بها الرجل .

وللاكتئاب عدة أسباب منها عوامل جينية خصوصا إذا كان هناك تاريخ فى الأسرة لسابق الإصابة به ولكن ليس معنى ذلك أن كل شئ شخصى له تاريخ أسرى سوف يصاب به وهناك عوامل خاصة بوجود عدم انتظام فى كيمياء المخ بالنسبة لبعض المواد الناقلة للإشارات العصبية وهناك أسباب خاصة بالبيئة المحيطة كوجود علاقات شخصية مضطربة أو مشاكل وغيرها بل إن بعض الأدوية والهرمونات يمكن أن تؤدى إلى تغييرات مزاجية وحدوث نوع من الاكتئاب .

ومع هذا فإن العديد من النساء اللاتى يتعرضن لهذه الظروف ولا يصبن بالاكتئاب وبغض النظر عن الأسباب فإن الاكتئاب هو من الأمراض القابلة للشفاء بنسب عالية.

## اضطرابات تناول الطعام :

إن اضطرابات تناول الطعام مرض حقيقي يمكن أن يؤثر على كيف نأكل وكيف نشعر نحو الطعام. وهذا النوع من الاضطرابات يمكن علاجه فنحن من وقت لآخر نجد أن عاداتنا الغذائية تتغير من وقت لأخر فأحيانا نقلل من كمية الطعام التى نتناولها أو نمارس سلوكا غذائيا معينا من أجل إنقاص الوزن والتخلص من بعض كيلوجرامات أو فى أحيان أخرى نأكل أكثر كى نزيد وزن الجسم، وهذه الممارسات الغذائية عادية من أجل ضبط وزن الجسم والوصول به إلى الوزن الأمثل ولكن الأفراد الذين يعانون من اضطرابات تناول الطعام لديهم ممارسات غذائية غير صحية فى تناولهم للطعام فهم قد يأكلون مايزيد كثيرا على حاجتهم ويصبحون من ذوى الوزن الزائد أو يأكلون قليلا وأقل من القليل ويصبحون على درجة كبيرة من النحافة أو يأكل البعض قليلا جدا أو حتى لا يأكلون شيئا ويعانون مما يسمى فقدان الشهية العصبية Anorexia nervosa . وفى أحيان أخرى تتناول المرأة كميات كبيرة جدا من الطعام فى المرة الواحدة ثم تحاول أن تتخلص من الطعام بأن تتقيأه كي تخلص الجسم منه ويسمى هذه الحالة الشراهة العصبية Bulinio nervosa وهناك من لا يستطيع أن يتحكم فى احتياجه إلى زيادة الطعام وغالبا مايبقى الأمر سرا .

وهذه الاضطرابات فى تناول الطعام تصيب الناس من كل الأعمار والأجناس وحتى ذوى الدخول المختلفة إلا أنها تصيب المرأة أكثر مما تصيب الرجل، فالنساء يشكلن أكثر من ٩٠٪ من حالات الاصابة بهذه الاضطرابات ، وبدون علاج هذه الحالات فإن المرأة قد تصاب بما يودى بحياتها. ولا شك أن هذه الاضطرابات قد تصيب العظام وتسبب اضطرابات فى الجهاز الدورى والقلب ، كذلك فإن من يصبن بهذه الاضطرابات قد يعانين كذلك من القلق والاكتئاب .

ولعل أهم أنواع اضطرابات تناول الطعام هى :

### - فقدان الشهية العصبى :

تُجَوّع المرأة نفسها بتناول القليل جدا من الطعام أو ربما لا تأكل، ومن لديهن هذه الحالة غالبا ما يكون عندهن خوف شديد من زيادة دهنيات الجسم وزيادة الوزن فهن على درجة كبيرة من النحافة، ولتظل نحيفة فإنها تقلل طعامها أو تقوم بعمل تمرينات جسمانية بكميات أكبر من اللازم وربما تتناول بعض المسهلات ومدرات البول. وكثيرا ما تكون الدورة الحيضية لديهن غير منتظمة وبالنسبة للبنات فقد تحدث الدورة الطمثية لديهن متأخرة عن أقرانهن اللواتى لا يعانين من هذه الحالة. ونقص الطعام فى هذه الحالة يتسبب فى أن تكون المرأة شديدة النحافة وتكون أظافرها هشة وشعرها متقصف وجلدها جاف، بل

وربما يكون النبض منخفضا ولا تستطيع أن تقاوم البرد وتعاني من الامساك أو أحيانا الاسهال ومن الممكن أن تسبب هذه الحالة الأنيميا وتقلل كتلة العضلات، وكذلك فإن نقص الكالسيوم يزيد قابليتها لحدوث هشاشة العظام .

## - الشراهة المرضية :

أحيانا يلتهم شخص ما كثرة من الطعام في كل مرة يأكل فيها ثم يتقيأه أو يتناول بعض المسهلات ليخلص جسمه من الطعام . والأفراد الذين يعانون من هذا النوع من الاضطرابات في الطعام لا يكون لديهم تحكم في الطعام أثناء فترات تناوله، وهذا الاضطراب يبدأ غالبا في أواخر سني المراهقة وبداية البلوغ وكثيرا منهم يتقيأون في السر ومازالوا يحتفظون بوزنهم الطبيعي وبهذه الطريقة يمكن أن يخفي المريض مرضه لسنين عدة وهو كذلك يمارس الاحساس بالخجل والقرف في كثير من الأحيان ويمكن أن يحدث هذا النوع من الاضطراب مرة أو أكثر أسبوعيا أو ربما عدة مرات يوميا . والمشاكل الصحية الناتجة عن هذا الاضطراب هي غالبا حدوث خلل في توازن الأملاح في الدم والجسم بصفة عامة وخاصة الصوديوم والبوتاسيوم .

ومن الجدير بالذكر أن فقدان البوتاسيوم له أثر ضار على القلب، كذلك فإن القئ المتكرر قد يسبب التهابات في

المرئ ويمكن كذلك أن تسبب ضررا لمينا الأسنان كما وأنه يمكن أن يحدث اختلالا فى الدورة الطمثية وكذلك يمكن أن يؤدى إلى فقدان الرغبة فى الممارسة الجنسية .

## الفصل العاشر

# هشاشة العظام

## ماهي هشاشة العظام؟

إن هشاشة العظام هى مرض يسبب ترقق العظام وضعفها إلى الدرجة التى يمكن معها أن تتكسر العظام بسهولة وخصوصاً عظام الفخذ والعمود الفقرى والرسغ وهو مايسمى «المرض الصامت» لأن فقد العظام يحدث دون أعراض .

ولعل كسر العظام بسهولة أو النقص فى طولها هى غالبا الأعراض الأولى لهشاشة العظام .

وفى حين أن هشاشة العظام يمكن أن تصيب أى عمر إلا أن أكثر من نصف النساء عند عمر ٦٥ عاما لديهن هشاشة فى العظام ، والنساء معرضات للإصابة بها بمعدل حوالى أربعة أضعاف الرجال لأن الكثافة المعدنية لعظامهن أقل من الرجل . ويمكن أن يكون النقص فى هرمون الأستروچين وتوقف الطمث أسبابا إضافية لذلك .

وهناك بعض الأشياء التى ترتبط بحدوث هشاشة العظام فى المرأة وهى تسمى «عوامل الخطورة» ، وعوامل الخطورة هذه منها ماهو ثابت بينماب بعضها قد يتغير ومنها :

- **الجنس** : النساء معرضات أكثر من الرجال للإصابة بهذا المرض وذلك بسبب أن النساء أخف وزنا (دون الدهون) ولهن عظام أكثر رقة ويمكنها أن تفقد قوة العظام وكثافتها بسرعة بسبب انقطاع الحيض .
- **العمر** : كلما طال العمر كلما زاد احتمال الإصابة بالهشاشة وليكن معروفا أن معدل الإصابة بهشاشة العظام ليس ثابتا بمعنى أنه ليس من الضرورى أن تصاب

كل النساء به .

- **تاريخ حدوث الهشاشة فى العائلة** : يحدث هذا المرض بما يزيد من معدل الخطورة بين أفراد العائلات التى يكثر بينها حدوث المرض .

- **حجم الجسم** : المرأة النحيفة صغيرة الجسم يكون معدل الخطورة لديها أعلى من المرأة كبيرة الحجم ذات العظام الأكبر والوزن الأكبر .

- **السلالة** : النساء البيضاوات والأسيويات أكثر عرضة لهشاشة العظام من النساء السود .

وهناك عوامل خطورة متحركة يمكن أن تتغير حسب ظروفها ومنها على سبيل المثال :

- **التغذية** : الحصول على كميات كافية من الكالسيوم ، وفيتامين «د» يساعد على بناء العظام وإبقائها قوية وفى حالة صحية طيبة .

- **النشاط الجسدى**: يساعد على إبقاء العظام قوية وفى صحة جيدة طوال العمر .

- **التدخين** : يقلل من إفراز هرمون الأستروچين فى الجسم وبالتالى فإنه يبكر من حدوث انقطاع الحيض وبالتالى يزيد فرصة حدوث الهشاشة .

- **الكحوليات: فإن التعاطى المنتظم لها** ، كأس أو كأسين يوميا يمكن أن تؤثر سلبا على كثافة العظام وقوتها حتى فى النساء من صغار الجسم .

### الوزن الحملى : Weight bearing

الوزن الحملى هو أى نشاط جسدى حيث يعمل الجسم فيه ضد الجاذبية لذلك فإن القدمين والساقين تدعمان

الوزن وتحمله والأمثلة التى تبين الوزن الحملى الخاص بالنشاط الجسدى تشمل المشى والجرى ولعب كرة السلة أما الأنشطة التى لاتعتبر من الوزن الحملى فهى على سبيل المثال السباحة وركوب الدراجات .

## كيف يجعل كل من الوزن الحملى والكالسيوم العظام أقوى ؟

كى نجعل العظام أقوى وأشد فإننا نحتاج إلى كل من الكالسيوم والوزن الحملى معا وليس أحدهما فقط ، فالكالسيوم يساعد العظام كى تنمو بصورة صحيحة ، وعندما يصنع الجسم نسيجا عظيماً جديدا فإنه يصنع أولا إطارا بروتينيا يسمى كولاچين ، بعد ذلك يأتى الكالسيوم لينتشر خلال هذا الإطار البروتينى وتبدأ بللورات الكالسيوم فى ملأ كل الزوايا والأركان داخل الإطار وبهذا يعمل الكالسيوم والكولاچين على جعل العظام قوية ، والكالسيوم كذلك ضرورى لعمليات أخرى فى الجسم فهو يلعب دورا فى نظام الاتصالات العصبية التى يتبادل فيها المخ والأعصاب الإشارات العصبية وكذلك وظائف القلب والرئة ، فإذا لم يحصل على احتياجاته من الغذاء والشراب فإنه قد يأخذها من العظام وبالتالى فإن هذا يجعل العظام أضعف ، أما بالنسبة للنشاط الجسدى ، فكما أن العضلات أقوى وأكبر حينما تستعملها فإن العظام كذلك تصير أقوى وأكثر كثافة عندما تمارس الحركة والتمارين ، والعظام هى أنسجة حية والكثيرون لايعرفون ذلك ، وكذلك فإن نشاط الوزن الحملى ينشط تكوين الأنسجة العظمية الجديدة بل ويجعل

العظام أكثر قوة فهو كذلك يجعل العضلات أكثر قوة والشد والجذب في الحركات العضلية يجعل العظام كذلك أكثر قوة مما يساعد على التناسق بين العضلات والعظام وهو الأمر الذي يقلل السقوط على الأرض وهذا بدوره بسبب حماية للعظام من الكسور .

## كم يحتاج المراهقون من الكالسيوم ؟

كمية الكالسيوم التي يوصى باستعمالها للفتيات من سن تسعة إلى ثمانية عشر عاما تبلغ حوالي ١٣٠٠ ميليجرام من الكالسيوم يومياً ولكن الكثير من الفتيات في هذا العمر لايحصلن على هذه الكمية من الكالسيوم بل إن بعض الدراسات قد بينت أن أغلب الفتيات لايحصلن إلا على حوالي ٨٠٠ ميليجرام من الكالسيوم يوميا .

وفيما يلي المحتوى من الكالسيوم في بعض الأطعمة التي يتناولها الشباب علماً بأن محتويات الكالسيوم تختلف حسب مكونات الطعام .

**المحتوى التقريبي من الكالسيوم في بعض الأغذية**

| الطعام | الكمية | المحتوي التقريبي من الكالسيوم (ميللجرام) |
|---|---|---|
| زبادي | فنجان | ٤٥٠ |
| سندوتش جبن أبيض | سندويتش صغير | ٣٧٠ |
| جبنة ريكوتا | نصف فنجان | ٣٣٧ |
| زبادي بالفواكه | فنجان | ٣١٥ |
| جبن شيدار | ٤٠ جراماً | ٣٠٥ |
| لبن خالي أو قليل الدسم | فنجان | ٣٠٠ |
| بيتزا بالجبن | شريحة | ١٣٠ |
| أيس كريم | نصف فنجان | ٨٥ |
| خبز أبيض | شريحتين | ٧٠ |

## الكالسيوم والمرأة :

يلعب الكالسيوم دورا مهما فى بناء العظام كما أن له وظائف أخرى فى الجسم .

## إذن فما هي كمية الكالسيوم المناسبة والتي تحتاجها المرأة في مراحل العمر المختلفة ؟

الكالسيوم عنصر ضرورى لعظام قوية جيدة الصحة على مدار العمر .. ومن المعروف أن نقص الكالسيوم فى الغذاء يؤدى إلى حدوث هشاشة العظام . وهناك عوامل متعددة تؤثر على كمية الكالسيوم التى تحتاجها المرأة مثل الطعام والهرمونات والأدوية والعوامل الوراثية. وفى توصية حديثة للأكاديمية الوطنية للعلوم (١٩٩٧) بالنسبة للاحتياجات المثلى اليومية من الكالسيوم فإن الكميات التالية هى الأفضل لمختلف المجموعات العمرية :

**توصيات بكمية الكالسيوم المطلوبة يوميا**

| العمر | الكالسيوم (ميلليجرام) |
|---|---|
| الأطفال من عمر سنة إلى ١٠ سنوات | ٨٠٠ |
| المراهقون وشباب البالغين من ١١ - ٢٤ عاما | ١٢٠٠ |
| السيدات ماقبل انقطاع الطمث والرجال | ١٠٠٠ |
| السيدات بعد انقطاع الطمث | ١٥٠٠ |
| السيدات الحوامل والمرضعات | ١٢٠٠ إلى ١٥٠٠ |

**وفى جميع الأحوال ينبغى ألا تزيد كمية الكالسيوم عن ٢٠٠٠ ميلليجرام يوميا**

وكمية الكالسيوم المطلوبة يمكن الحصول عليها من أى مصدر سواء من الطعام أو من الكالسيوم المكمل، وكما هو معلوم فإن فيتامين «د» ضرورى لامتصاص الكالسيوم ويمكن لأغلب الأفراد الحصول على كفايتهم من فيتامين «د» من خلال التعرض لأشعة الشمس . وتعتبر منتجات الألبان من المصادر المثالية للكالسيوم ويمكن التقليل من الدهنيات المصاحبة لها باستعمال لبن قليل أو منزوع الدسم بدلا من اللبن كامل الدسم كذلك يمكن استعمال الجُبن الخالى من الدسم أو الزبادى المنزوع الدسم .

وبجانب الألبان يمكن أن تحتوى الوجبات على أطعمة ذات محتوى عال من الكالسيوم وفى نفس الوقت قليلة الدهون مثل السالمون والخضروات الورقية ومنتجات فول الصويا والبقوليات مثل الفول والبسلة. ومن الأغذية الغنية بالكالسيوم الخضراوات مثل البروكولى والأسماك مثل السردين والسالمون والحيوانات البحرية الصدفية وعلى الرغم من أن هذه الأطعمة غنية بالكالسيوم إلا أن الجسم لا يمتص منها الكالسيوم بنفس السهولة التى يمتص بها الكالسيوم من منتجات الألبان .

الفصل الحادى عشر

# المـــــرأة والســـــرطان

تطلق كلمة السرطان على ذلك المرض الذى تتكاثر فيه خلايا غير طبيعية دون ضابط أو تحكم، ويمكن للخلايا السرطانية أن تغزو الأنسجة المجاورة ويمكنها أن تنتشر خلال تيار الدم والجهاز الليمفاوى إلى أجزاء أخرى من الجسم .

والسرطان ليس مجرد مرض ولكنه عبارة عن عائلة معقدة ومركبة من الخبائث التى قد تؤثر على أى عضو بالجسم.. ويقتل السرطان واحدا من كل اربعة من الامريكيين ولا يفوقه فى ذلك سوى أمراض القلب ولربما هناك أكثر من مليون حالة تشخص سنويا فى أمريكا على أنها سرطان ٥٠٪ منها اورام فى الرئة والبروستاتا والثديين والقولون والشرج .

ويمكن ان يصيب السرطان الانسان فى أى عمر ولكنه اكثر شيوعا لدى الناس فوق عمر الخمسين .

ويبدأ السرطان فى خلايا الجسم مستمرة الانقسام والتى تنقسم لتحل محل الخلايا القديمة، وفى بعض الاحيان فإن الخلايا تنقسم بدون ضرورة مكونة انسجة غير ضرورية تسمى الاورام او السرطان ، وفى حالات كثيرة فإن الاورام تكون حميدة بمعنى أنها ليست سرطانية، ورغم ان الاورام الحميدة قد تسبب مشاكل صحية تعتمد على حجمها ومكانها بالجسم إلا أنها ليست مهددة للحياة .

ومع ذلك إذا بدأت خلية غير طبيعية فى التكاثر فإنها فى الواقع تكون ورما خبيثاً سرطانيا، وأغلب الاورام الخبيثة تنمو سريعا وتغزو الاعضاء والانسجة القريبة،

ويمكن للخلايا السرطانية ان تسافر عبر تيار الدم المتدفق الى الاعضاء الاخرى فى الجسم ، وعندما ينتشر السرطان من مركزه الأصلى فإن هذه العملية تسمى Metastasis .

## أسباب السرطان :

ربما تكون حوالى ٨٠٪ من السرطان متعددة الاسباب بمعنى أنه ليس لها اسباب واضحة. ولسبب ما فإن بعض الجينات الطبيعية تبدأ فى التغير وتتكاثر سريعا وتتحول كى تكون خبيثه . وهناك عدة عوامل بيئية مؤثرة والتى قد تسمح لهذه التغيرات الجينية بالحدوث، وفى الواقع فإن عدة عوامل لها ارتباط باحتمال حدوث أنوا ع من السرطانات مثل :

- **العمر** : حيث يكون السرطان اكثر شيوعا بين الناس فوق سن الخمسين .
- **التغذية** : الغذاء الغنى بالكوليسترول والدهنيات ثبت أنه يعتبر من عوامل الخطورة لأنوا ع متعددة من السرطان وخاصة سرطان القولون .

**السمنة** :على الرغم من أنه لم يثبت انه توجد علاقة واضحة إلا أن بعض الابحاث بينت أن السمنة قد تكون عاملا مشاركا فى بعض أنوا ع السرطانات .

- **التدخين** :يسبب التدخين زيادة فى حدوث سرطان الرئة وحتى بين غير المدخنين الذى يجبرون على استنشاقه ، والأنوا ع الاخرى من التدخين مثل الشيشة والبايب وعلكه النيكوتين قد ترتبط بحدوث سرطانات الفم واللسان والزور .

- **التعرض لبعض المواد الكيماوية لفترات طويلة** :

مثل غبار الازبستوس والبنزين .

- **التعرض لكميات كبيرة من الاشعاع .**
- **الاشعة فوق البنفسجية الضارة** :بكميات كبيرة من الشمس مرتبطة ارتباطا مباشرا بحدوث الميلانوما وانوا ع اخرى من سرطان الجلد .
- **بعض الفيروسات مثل الفيروسات الكبدية .**
- **امراض نقص المناعة** :مثل الايدز تجعل الانسان اكثر قابلية للاصابة ببعض انوا ع السرطان

اما العشرين بالمائة الاخرى من السرطانات فتعتبر وراثية وهذا معناه ان هناك جينات غير طبيعية مسئولة عن حدوث السرطان يمكن ان تنتقل من الآباء الى الابناء واضعة درجة من الخطورة فى النقل التصاعدي للسرطان بين العائلة، ومع هذا فليس معنى ذلك أنه بسبب أن البعض يحمل جينا مسببا للسرطان فإنه سيصاب اوتوماتيكيا بالسرطان .

عزيزتى المرأة ، إننا حريصون اشد الحرص على صحتك فقيمتك كبيرة فى الحياة فأنت النصف الجميل فى حياة الرجل .

## إذن هل يجب أن تكونى مهتمة بموضوع سرطان الثدي ؟

أعتقد انه ينبغى ذلك وبشدة ، حيث ان هناك نسبة كبيرة من السيدات معرضات للاصابة بسرطان الثدى فى

نقطة ما من حياتهن سواء كانت هناك اصابة فعليه بالسرطان او أن هناك أحد الافراد فى العائلة قد اصيب به او حتى هناك صديقة تصارع المرض، ويعتبر سرطان الثدى هو أحد انواع السرطانات التى تصاب بها المرأة وهو المرض الذى تخاف منه وتخشاه ، وحيث انك كذلك تخشين هذا المرض فلا بد وأن تتذكرى أنه إذا اكتشف المرض مبكرا فإنه فى الغالب يعالج بنجاح والكثير من النساء استطعن ان يتغلبن على سرطان الثدى ويعشن حياة كاملة حتى نهايتها .

## الفحص الذاتى للثديين :

ان الفحص الذاتى للثديين والذى يمكن فيه ان تقوم المرأة بفحص نفسها يمكن ان تكون له فائدة لا بأس بها اذ انه يساعد المرأة فى أن تعرف كيف تبدو لذلك يمكنها ان تلاحظ اى تغيير فيهما فإذا ما وجدت اى تغيير فعليها الاتجاه فورا الى طبيبها لمناقشة ذلك الأمر معه فليس كل نتوء أو ورم فى الثدى هو سرطان ولكن طبيبها فقط هو الذى يستطيع ان يخبرها وحينما يكتشف المرض مبكرا فربما تكون هناك اختيارات علاجية متعددة وفرصة اكبر للشفاء والتعافى لذلك فمن المهم جدا اكتشاف هذا المرض مبكرا ، وينبغى ان يكون معلوما أنّ الفحص الذاتى للثديين لا يغنى عن الكشف الدورى بواسطة الاجهزة الحديثة وهذه تعتبر طريقة لا بأس بها للاكتشاف المبكر للسرطان ويتحسن فرص الحياة .

وهناك عدة أنواع اخرى من السرطانات التى قد تصيب المرأة ومنها سرطان عنق الرحم وهو نوع من

السـرطان الذى يصـيب عنق الرحم ، فـالرحـم هو عـضـو كمثرى الشكل أجوف حيث يقبع فيه الجنين خلال فترة الحمل، وعنق الرحم يكون قناة تفتح فى المهبل وهى التى تؤدى الى خارج الجسم . وينبغى ان تهتم المرأة بهذا النوع من السرطانات ورغم أنه مرض خطير الا أن المرأة تستطيع ان تساهم فى التقليل من مخاطره .

فباستعمال الاختبارات والفحوص الدورية فإن طبيبها المختص يستطيع اكتشاف التغيرات الخلوية وذلك قبل أن تتحول الى حالة سرطانية . وهناك سرطان المبيض التى هى من الاعضاء التناسلية المهمة والمبيضان يفرزان الهرمونات الانثوية ويكونان البويضات التى إذا لقحت تحولت الى جنين والمرأة لديها مبيضان واحد فى كل جانب من الرحم. وبعض الأورام التى تحدث فى المبيضين قد لا تكون سرطانية بل يمكن أن تكون انسجة نموية كيسية او قد تكون سرطانية تنتشر الى أجزاء اخرى من الجسم . ونسبة حدوث سرطان المبيض حوالى ١ الى ٥٨ سيدة فى الولايات المتحدة اغلبهن تجاوزن سن الخمسين ولكنه قد يصيب الاصغر عمرا . اما سرطان الرحم فإنه يصيب الرحم نفسه وهو كثيرا ما يحدث بعد انقطاع الدورة الحيضية ولكنه يمكن ان يحدث فى الوقت الذى يبدأ فيه انقطاع الطمث ولعل اكثر الاعراض حدوثا فى هذا النوع من السرطان هو حدوث النزف الرحمى .

الفصل الثانى عشر

# المــــرأة والجـــهاز الهـضمى

يقول حديث نبوى شريف قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : «ما ملأ ابن آدم وعاء شرا من بطنه ، بحسب ابن ادم لقمان يقمن صلبه، فإن غلب الادمى نفسه فثلث للطعام وثلث للشراب وثلث للنفس» . صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم .

الجهاز الهضمى هو المدخل الرئيسى للجسم فمنه يدخل الطعام والشراب والدواء ويكون منطقيا ان اى اضطراب فى الجهاز ينعكس على باقى اعضاء الجسم.

أن الاساليب الغذائية التى تعود عليها الكثير منا اعتمدت على بعض المفاهيم القديمة ولا شك ان المطبخ المصرى يلعب دورا كبيرا فى حدوث الكثير من المشاكل الصحية الخاصة بالجهاز الهضمى ولقد تعودنا على المسبك فى أكلنا وتعودنا على نوعيات من الطعام يمكن ان تؤذى الجهاز الهضمى، ولا شك ان حسن اختيار الطعام والشراب والانتظام فى الوجبات يمكن ان يؤدى الى جهاز هضمى سليم خاصة فى منتصف العمر حينما تبدأ الكثير من المشاكل الخاصة بالجهاز الهضمى فى الظهور .

فالمعدة الحديدية التى كانت تهضم الزلط ، فى سن الشباب الاول عندما كنت تستطيعين ان تأكلى اى شيء تصبح الآن مجرد ذكرى.. لذلك فمن ا لضرورى ان تكون لنا وقفة مع ما نأكل وكيف نأكل وأن نغير من عاداتنا الغذائية الكثير، لتناسب نمط حياتنا كى نكون اكثر صحة، ان المرأة لا تطعم نفسها فحسب بل تطعم افراد الاسرة جميعا وهى بالتالى تعتبر الى حد كبير مسئولة عن نظم التغذية وعاداتها وصحة الغذاء فهى وزير التموين المسئول

عن غذاء الاسرة وهى ايضا وزير الصحة المسئول وهناك قواعد عامة يمكن ان تبعيها سيدتى :

هل تأكلين بانتظام وبكميات مناسبة ؟ لقد بدأت مظاهر زيادة الوزن والسمنة بين النساء فى مصر وذلك بسبب زيادة كمية الطعام وربما بسبب عدد مرات الطعام.

إن الافراط فى الطعام فى الوجبة الواحدة يجعل جدار المعدة يتمدد ويسبب الالم بل ويسبب ارتجاع الطعام الى المرئ وربما تكون كافيا لمعدتنا ان تأكل كميات اقل واحيانا ترى من تأكل وجبة بين الوجبات ولذلك اذا دعت الظروف واحسست بالجوع بين الوجبات فلماذا لا تتناولين قطعة من الفاكهة او الخضراوات ، بل ويفضل ان تتجنب المرأة تناول الطعام وهى تشاهد التليفزيون لأنه قد يكون من الصعب ان تحس بأن المعدة قد امتلأت وهى مشغولة بالمشاهدة. ليس كم الطعام فقط هو الذى يهم وإنما نوعيته كذلك فاختيار الطعام ذاته أصبح أمرا مهما .

وهناك نوعيات من الاغذية تزيد من خطورة التعرض لأمراض معينة، انها الاغذية الغنية بالدهون المشبعة والحيوانية بينما هناك نوعيات اخرى من الطعام تقلل الخطورة إنه من الضرورى ان تكون الدهنيات الكلية اقل من ٣٠٪ من كميات السعرات التى يتم تناولها يوميا وياليتك سيدتي تتناولين خمس مرات او أكثر كميات بسيطة من الفاكهة او الخضراوات الطازجة وتتناولين كميات أكبر من الاطعمة التى تحتوى على الألياف. إن القولون الذى لا تصله كمية كافية من الالياف فى الطعام يكون اكثر عرضة لأمراض خطيرة. إن مميزات الأغذية

الغنية بالالياف كثيرة لأنها قليلة الدهنيات وتساعد المعدة علي أن تفرغ محتوياتها اسهل وأسرع وبها هناك فرصة اقل لتكوين الغازات واسترجاع الطعام الى المرىء . أنها كنز ثمين فلا تفقديه . ولا تنسى ممارسة الرياضة ولا تنسى كذلك الامتناع عن التدخين .. إن المدخنات يعانين بنسب أكبر من مشاكل الجهاز الهضمى .

الفصل الثالث عشر

# المـــرأة والتـــدخين

في السنوات الاخيرة تزايدت معدلات النساء اللاتى يدخن ولم يعد التدخين لدى المرأة يقتصر علي تدخين السجائر بل تجاوز ذلك الى استخدام النارجيلة (الشيشة) وقد انتشر استخدام النارجيلة واصبح من ا لمعتاد ان نرى النساء على المقاهى وعلى شاطىء البحر يدخن الشيشة بل وانتشر تدخينها فى عدد من الدول العربية ومع انتشار التدخين بين النساء فإن هناك مجهودات كبيرة في عديد من الجمعيات الخاصة بالمرأة لتوعية المرأة بآثار التدخين وعمل النشرات التي تبين ذلك . وبينما كانت الفجوة بين عدد المدخنات وعدد المدخنين كبيرة منذ سنوات عدة الا انها بمرور الوقت بدأت تتقارب ببطء حيث تزايدت عدد المدخنات بالنسبة للرجال بمرور الوقت .

وتدخين السجائر او الشيشة او غيرهما له تأثيرات متعددة على الجسم فكما هو معروف فإن السجائر وبدائلها هى اشكال مختلفة من نبات الطباق، وعند احراق هذا النبات تتصاعد منه مكونات عدة اشهرها النيكوتين نفسه بالاضافة الى نواتج لاحتراق الاخرى التى تحتوى على الغاز وعدد كبير من الغازات منها أول أكسيد الكربون وثانى اكسيد الكربون . وهكذا فإن تأثير التدخين يعزى اولا الى النيكوتين ويعزى ثانيا الى نواتج الاحتراق من الغازات والقار والمواد المتطايرة الاخرى ولكل منهما تأثيراته المختلفة على اعضاء الجسم . ورغم الجهود الحقيقية التي تبذل فى دول كثيرة فى العالم إلا أن صناعة مواد التدخين اصبحت صناعة كبيرة فيها استثمارات ضخمة ويعمل بها عدد كبير من العاملين كما وأنها تعتبر

من مصادر الدخل لأن الضرائب عليها قد اصبحت كبيرة وفي ازدياد مستمر. وعلى مر السنين اجريت العديد من الابحاث علي تأثير التدخين علي صحة المرأة والرجل وصار تأثيره واضحا فهو يمتد ليشمل اكثر الاجهزة فى الجسم .

وعموما فإن نسب الامراض فى المرأة المدخنة اعلى منها فى غير المدخنة وعلى سبيل المثال فان معدل الاصابة بالنزلات الشعبية والامفزيما في المرأة ثلاثة اضعاف غير المدخنة ، وأكثر بنسبة ٧٥٪ بالنسبة لالتهابات الجيوب الانفية و ٥٠٪ فيما يخص الاصابة بالقرحة المعدية كما تزيد ايضا نسبة الاصابة بالانفلونزا بنسبة ٢٠٪ فى المرأة المدخنة بالاضافة الى أن النساء اقل من ٦٥ عاما تكون قدراتهن الجسدية اقل فى المدخنات عنها فى غير المدخنات .

إن المادة الرئيسية فى دخان السجاير وهى النيكوتين لها تأثيرات كبيرة على وظائف الجسم، فعلى سبيل المثال فإن التدخين يسبب زيادة فى معدل ضربات القلب تتراوح بين ١٥ - ٢٥ ضربة فى الدقيقة بالاضافة الى زيادة محتملة فى ضغط الدم ويمكن أن تكون الزيادة فى ضربات القلب مصحوبة باضطراب فى الضربات نفسها بالاضافة الي ذلك فإن أول أكسيد الكربون المنبعث من احتراق السجائر يقلل ويبطىء نقل الاكسجين من الدم الى الانسجة فى الجسم، وإذا تزامن ذلك مع زيادة الكوليسترول ودهنيات الدم ومرض ارتفاع ضغط الدم فإن التدخين يزيد من معدلات حدوث الازمات القلبية .

والتدخين ايضا مرتبط بنوعيات من السرطان والنساء المدخنات هن اكثر عرضة للاصابة بسرطان الرئة بمعدل اكثر من عشرين ضعفا اكثر من النساء غير المدخنات .

إن للتدخين تأثير على المرأة الحامل ولا يقتصر تأثيره عليها فقط وإنما يمتد الى الجنين حيث تزيد احتمالات تشوه الجنين ونقص وزن المولود وغيرها من المشاكل التى تزيد زيادة واضحة فى المرأة الحامل المدخنة عنها فى غير المدخنة .

ومن الطريف أن المرأة والرجل يستجيبان لتأثير التدخين بصورة مختلفة فمن المعروف فى الولايات المتحدة ان التدخين مسئول عن حوالى ١٧٪ من الوفيات بين النساء وأن معظم الوفيات الناتجة عن التدخين تتركز فى سرطان الرئة وامراض الشرايين التاجية ومشاكل الرئة والتنفس. والمرأة والرجل يبدآن التدخين لأسباب مختلفة ، فالمرأة تبدأ فى ممارسة التدخين من أجل تقليل التوتر (من وجهة نظرها) بينما يبدأه الرجل من أجل ان يكون اكثر انتباها وأكثر نشاطا ، والنيكوتين يمكن أن يزيد المزاج العدوانى لدى الرجل بينما قد يسبب تأثيرا مهدئا على التغيرات المزاجية الناتجة عن الاجهاد العصبى فى المرأة ، ومن الطريف كذلك ان المرأة كثيرا ما تكون اقل نجاحا وقدرة من الرجل في ترك التدخين والتخلص منه .

والاعراض الناتجة عن ايقاف التدخين في المرأة تكون اشد منها فى الرجل وأن المرأة اقل استجابة للادوية التي تستخدم فى المساعدة علي الاقلاع عن التدخين ، وكذلك فإن المرأة التى تتوقف عن التدخين تكون معرضة اكثر من

الرجل ، للعودة اليه ، وآثار التدخين السيئة على القلب تكون اكثر فى المرأة منها فى الرجل، ورغم أن المرأة اقل قابلية لحدوث امراض الشرايين التاجية قبل انقطاع الطمث عندها إلا أن التدخين قد يزيد معدل الاصابة لدى السيدات الاصغر سنا بسبب أن التدخين يقلل كمية هرمون الاستروجين فى الجسم. كذلك فإن التدخين يزيد من معدل الاصابة بمرض السكر لدى المرأة فالمرأة التي تدخن بين ٤٠ الى ستين سيجارة يوميا يزيد معدل الاصابة بمرض السكر بحوالى ٧٤٪ لديها عن غير المدخنات وتحدث نفس المضاعفات بالنسبة للرجل حيث أن معدل الاصابة بمرض السكر فى الرجال يزيد بحوالى ٤٥٪ عنه فى غير المدخنين ..

107

كتاب
الهلال
الطبى

الفصل الرابع عشر

# المـــــرأة والأدويـــــة

تتعرض المرأة لظروف حياتية مختلفة كما يتعرض لها الرجل فهي تمرض وتشفى وتنام وتصحو وكذلك تتناول الادوية المختلفة وتدخن السيجارة والنارجيلة . وقد اتضح ان هناك ما يسمى بالفروق بين الجنين في الاستجابة لتأثيرات الأدوية ، ولعلنا نعرف بعض اسباب هذه الفروق ونجهل الكثير منها ولكن لا ندرى حتى الآن الحكمة على وجه التحديد من وجود هذه الفروق. ففى عام ١٩٩٧ تم سحب عشرة ادوية من السوق الامريكية حيث كان لثمانية منها تأثيرات جانبية أكبر علي النساء منها على الرجال . وعلى الرغم من أن الاعراض الجانبين للادوية تحدث لكل من المرأة والرجل إلا أنها قد تكون اكثر خطورة فى المرأة.

والمحاولات كثيرة لتفسير هذا الفارق فى الاستجابة ، وحتى الان هناك بعض الاسباب التى اتضحت لنا ومنها ان هناك فروقا فيسولوجية واضحة بين المرأة والرجل وكذلك هناك فروقا بينهما فى الطريقة التى يمتص بها الجسم هذه الادوية وكذلك فى الطريقة التي يتعامل بها الكبد مع الادوية وطريقة اخراجها من الجسم. ومن الممكن ان تكون طريقة استعمال الادوية مختلفة بينهما. والمرأة تستهلك كميات اكبر من الادوية من فصيلة الاعشاب الطبية والفيتامينات . وفى الولايات المتحدة تستهلك المرأة الادوية بمعدل يزيد بنسبة حوالى ٤٨٪ عن الرجل وهى أكثر زيارة للاطباء عن الرجل. ومن الفروق الفسيولوجية التي يعزى اليها اسباب اختلاف الاستجابة الدوائية ان النساء غالبا مايكن اقل فى الوزن وحجم الجسم من الرجل ولديهن كمية اكبر من الدهون فى اجسامهن.

وهناك ادوية مشتركة يتعاطاها الرجال والنساء على السواء بينما هناك ادوية تخص النساء فقط مثل الهرمونات الاثوية وحبوب منع الحمل وهى تزيد كثيرا علي الأدوية التى تخص الرجال وحدهم فكم يا ترى عدد النساء اللاتى يتناولن اقراص منع الحمل الامر الذى لا يقابله مثيل فى الرجال وكذلك الادوية اللاتى يستعملنها منذ بدء الحمل وحتى الولادة وهو كذلك الأمر الذى ليس له مثيل فى الرجال .

ولو نظرنا الى بعض الادوية التى تبين ما سبق لوجدنا أن بعض الأدوية مثل دواء الديازبام الذى يستعمل كمضاد للقلق والتوتر وكمضاد للصرع يقلل التحكم النفسى الحركى فى النساء اكثر من الرجال ، ودواء الفيراباميل المستعمل فى علاج ارتفاع ضغط الدم والمضاد الحيوى المسمى الاريثرومايسين لهما فعاليه اكثر فى النساء منها فى الرجال وبعض الادوية المضادة للاكتئاب وعملية توزيعها وهدمها فى الجسم مختلفة فى المرأة عن الرجل حيث يستلزم فى بعض الأحيان ضبطا ادق لجرعاتها فى النساء عنها فى الرجال ، وبعض الهرمونات التى تنطلق في جسم المرأة يمكن أن تؤثر على كفاءة بعض مضادات الاكتئاب فى المرأة مما يحتاج كذلك لضبط الجرعات بدقة أكثر ، وهناك بعض الأدوية ذات التأثير النفسى يكون لها فعالية اكثر فى النساء عنها فى الرجال حين تستعمل نفس الجرعة كما أنها يمكن أن تسبب اعراضا جانبية أكثر لديهن ، ولا ننس أن هناك نسبة اعلى من النساء قد ينشأ لديهن اضطرابات فى

ضربات القلب نتيجة تعاطى بعض مضادات الحساسية ومضادات الملاريا وبعض المضادات الحيوية وبعض الادوية ذات التأثير النفسى ومخفضات الكوليسترول . وتؤثر والهرمونات الانثوية علي مفعول العديد من الادوية لذلك فإن الدورة الحيضية والحمل وانقطاع الدورة الطمثية كلها تؤثر على مفعول الادوية فى جسم المرأة، واضافة الى ذلك فإن بعض الادوية مثل ادوية منع الحمل والهرمونات البديلة يمكن ان تؤثر علي تفاعلات الادوية فى المرأة فعلى سبيل المثال فإن الدواء المسكن للالام والصداع والذى يسمى «باراسيتامول» يتم التخلص منه من الجسم اسرع بنسبة ٥٠٪ فى النساء اللاتى يتناولن حبوب منع الحمل عنها فى هؤلاء اللاتى لا يتعاطينها . وإفاقة النساء من التخدير ببعض ادوية التخدير العام تكون اسرع من الرجال وبعد التخدير فإن النساء قد يعانين اكثر من الرجال من الغثيان والقيء وهذه الفروق بين المرأة والرجل يمكن أن تعزى جزئيا الى هرمونات المرأة الانثوية .

الفصل الخامس عشر

# المــرأة والتــغــذيــة
# كــيــف تــأكــل المرأة ؟

لقد تطورت المفاهيم كثيرا فى العشرين سنة الاخيرة بخصوص مفاهيم التغذية وعلاقتها بالمرأة وجمالها وصحتها وتطورت العلاقة بين عناصر التغذية وبين الصحة بل واصبحت بعض عناصر التغنية ادوية دخلت فى علوم علاج الامراض، وفى السنوات الأخيرة تم اكتشاف عناصر غذائية ذات فوائد جمه ، وفى الوقت ذاته فقد ظهرت بصورة اكثر وضوحا مضار بعض العناصر الغذائية وبذلك اصبحت هناك عناصر غذائية يوصى بالاكثار منها وغيرها يوصى بالحد منها . والمرأة هى وزيرة التموين بل ووزير المالية فى المنزل، فهى المنوطة بتدبير وتجهيز كل ما تأكله الاسرة وما تأكله هى كذلك فإن صح تدبيرها كان هذا هناء وصحة للاسرة وإن خاب أصبح وبالا عليها وعلى اسرتها .

ولا شك أن أجدادنا وأباءنا، واقصد هنا امهاتنا، كانوا أكثر حصافة فى اختيار العناصر الغذائية فى الاسرة فهل ما زلنا نذكر البروتينات النباتية، ربما لا يذكر احد من الاجيال الحديثة «البصارة والكشك والفولية والشكشوكة» وهى وجبات مفيدة وغنية بالبروتينات، وأتت إليك الحضارة الحديثة بالوجبات الحديثة الغنية بالدهون الضارة واصبح اولادنا يعيشون على التيك اواى من الهبمورجر وغيره وانتشرت الاغذية الغنية بمكسبات الطعم والرائحة والمواد الحافظة والتى ربما لا تكون ملائمة للصحة ناهيك عن التكلفة الاقتصادية العالية التى تتكبدها الاسرة بالنسبة للطعام الذى تستهلكه . وإذا اضفنا الى ذلك ان ممارسة الرياضة قد صارت قليلة ونادراً ما تجد امرأة تمارس

رياضة ما فانتشرت السمنة وترهلت المرأة وازداد وزنها وقلت كفاءة جسمها وعندئذ لا تلومن إلا نفسها إذا نظر زوجها إلى خارج المنزل. ولدى المرأة وزيرة تموين الاسرة مشاكل اخرى فهى تجابه وتحاصر بالاعلانات اليومية نوعيات من الدهون فى الاسواق وربما بل غالبا - لا تعلم شيئا عنها ولا عن مضارها، فما هى إذن الدهون الافضل لها وهل الافضل ان تستعمل الزيوت المختلفة ام المسلى الصناعى وهل فعلا بعض انواع المسلى التي يعلن عنها خالية من الكولسيترول كما يقولون ، وما هى الدهنيات المشبعة وغير المشبعة.. إنها اسئلة قد تدور فى عقل النابهات من السيدات وربما لا تجد اجابه لها . وقد كنت اتمنى ان تكون المرأة على وعي بما تقدمه للأسرة من الاطعمة المختلفة وكذلك ما تأكله ، كم سيدة يا ترى تحاول أن تحسب السعرات الحرارية اللازمة لها من الطعام والتى تتناسب مع عمرها ومع ما تبذله من مجهود .

والعناصر الغذائية تقع فى مجموعات مختلفة تشمل البروتينات والمواد الكربوهيدراتية والمواد الدهنية والفيتامينات والاملاح والمعادن ، وتتباين الاطعمة فيما تحتويه من هذه المواد من حيث نوعياتها ومكوناتها ، فالدهنيات مثلا منها ما هو من مصادر نباتية ومنها ما هو من مصادر حيوانية وهناك فارق كبير بينهما .

و لو تحدثنا بإيجاز عن المواد الغذائية ومصادرها نشير اليها مما يأتى .

### المواد البروتينية :

المواد البروتينية وهى الوحدات البنائية للجسم فهى

مطلوبة لتكوين العضلات والاعضاء المختلفة ومسئولة كذلك عن تجديد واصلاح الانسجة فى الجسم ، ومصادر البروتينات هى حيوانية او نباتية ، حيوانية مثل اللحوم بانواعها وكذلك الالبان ومنتجاتها ومصادر نباتية مثل البقول كالعدس واللوبيا والفاصوليا وبعض الخضراوات وفول الصويا وغيرها، وهناك بعض الحبوب التى يمكن ان تعد مصدرا لا بأس به للبروتنيات . والبروتين الكامل هو الذى يحتوى على كل الاحماض الامينية التي يحتاجها الجسم، وذلك أن البروتينات نفسها تكون من مركبات تسمى الاحماض الامينية وهى المركبات التى يتكون منها جزىء البروتين وكلمة الاحماض الامينية الضرورية تعنى بها الاحماض الامينية التي لا يستطيع الجسم ان يصنعها ولذلك فمن الضرورى ان تحصل عليها من الغذاء.

## المواد الدهنية :

هناك احصائية امريكية مهمة تقول إن هناك حوالى ٢٧ حالة وفاة فى كل مائة الف سيدة بسبب سرطان الثدى سنويا فى حين أن النسبة فى اليابان اقل بكثير جيث تصل الى ٧ حالات لكل مائة الف سيدة، لذلك فإن بعض العلماء يعتقدون ان هذا الفارق فى معدلات الوفاة بين الولايات المتحدة واليابان نتج عن الفارق فى اختلاف كمية الدهون التى يستهلكها الفرد فى امريكا واليابان فى وجباتهم حيث يكون المتوسط حوالى ٤٠٪ بين الامريكيين بينما هو حوالي ٢٠٪ فقط بين اليابانيين ، وهناك بعض الدراسات الاخرى التى ربطت بين الوجبات الغذائية عالية

المستوى من الدهون وبين بعض السرطانات الأخرى وخاصة سرطان القولون ، ومع ذلك فإن الدهون هى أحد العناصر الغذائية المهمة للجسم فهى تمد الجسم بالطاقة وتساعد الجسم على امتصاص بعض الفيتامينات . وقد اوصى المجلس القومى الامريكى، للتغذية والصحة بخفض كمية الدهون بحيث لا تشكل اكثر من ٣٠٪ من السعرات الكلية للجسم، ليس هذا فحسب بل وكذلك نوع الدهنيات التي نتناولها هي الاخرى لها نفس الأهمية، لماذا ؟

إن الدهنيات تنقسم الى ثلاثة فصائل : الدهنيات المشبعة وعديدة عدم التشبع واحادية عدم التشبع، والثلاثة انواع نفس القيمة السعرية ولكنها تختلف اختلافا كبيرا من حيث تأثيرها علي الصحة ، واسوأ انواع الدهون الثلاثة علي الصحة هى الدهنيات المشبعة فهى ترفع مستوى الكوليسترول فى الدم ولهذا فينبغى ان تشكل هذه النوعية من الدهنيات اقل من ثلث الدهنيات التى يتناولها الفرد يوميا ثم تأتي الدهنيات غير المشبعة (أو عديمة التشبع) وهى الدهنيات الصديقة التي تخفض الكوليسترول فى الدم .

تأتى الدهنيات عالية التشبع من مصادر حيوانية كاللحوم والزبدة والمسلى والكريمة وأنواع الجبن المختلفة ، وبالاضافة الى هذه المصادر الحيوانية فهناك مصادر نباتية مثل زيت جوز الهند الذى يحتوى علي كميات من الدهنيات المشبعة فيه وافضل المصادر للزيوت غير المشبعة هى زيوت عباد الشمس والذرة والصويا وبذرة القطن اما الزيوت احادية عدم التشبع فإنها موجودة بكميات كبيرة

فى زيت الزيتون وزيت فول السودانى .

### المواد النشوية (الكربوهيدراتية) :

وهى تشمل المواد الكربوهيدراتية البسيطة مثل السكريات وهى سهلة الهضم وتمد الجسم بالطاقة ، وهناك كذلك الكربوهيدرات المعقدة مثل النشا والخبز والعجائن والحبوب وبعض الخضراوات تحتوى على هذه النوعية من الكربوهيدرات ، ويفضل ان تكون الكربوهيدرات هى المصدر الذى يمد المرأة بحوالى ٥٥٪ على الاقل من السعرات فى الوجبات .

### الفيتامينات والمعادن :

تعتبر الفيتامينات والمعادن من المواد الضرورية للجسم لكى يؤدى عمليات مهمة ومختلفة فى الجسم ، وتتراوح احتياجات المرأة من هذه المواد حسب حالتها فهى تختلف إذا كانت حاملا او مريضة ولكن هناك حداً أدنى لازماً للصحة العامة . وتحتوى الاغذية المختلفة على كميات متباينة من الفيتامينات والمعادن ولذلك فإن التنوع فى محتويات الغذاء ضرورى للحصول على النوعيات المختلفة من الفيتامينات والمعادن، ولابد أن نأخذ فى الاعتبار ان تناول كميات اكبر مما يحتاجه الجسم من هذه المواد قد تسبب ضررا بالجسم ، فعلى سبيل المثال فإن تناول كميات كبيرة من فيتامين أ أو فيتامين د قد يحيق الضرر بالجسم ويسبب سمية . وفى بعض الحالات قد تحتاج المرأة الى كميات كبيرة من نوعيات معينة من الفيتامينات ولكن يجب أن يكون ذلك تحت اشراف طبيب .

### الألياف :

تفاحة فى اليوم واقصد بها التفاحة الكاملة التى تحتوى على قشرتها سوف تعطينا حوالى ٣.٥ جرام من الالياف . حسنا .. هذه بداية طيبة ومع ذلك فإننا ما زلنا نحتاج الى المزيد من الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة مثل القمح لنسد احتياجاتنا اليومية من الالياف فى حدود ٢٠ جراما الى ٣٠ جراما فى اليوم (حسب تقرير المعهد القومى الامريكى للسكان ) .

إن تناول الطعام الذى يحتوى على الكربوهيدرات المعقدة والالياف هو جزء مهم من الوجبة الصحية وذلك لأسباب متعددة . فالغذاء الغنى بالالياف يساعد كثيرا فى علاج الامساك ويمكن أن يساعد فى تخفيض معدلات سرطان القولون بالاضافة الى أن هذه النوعية من الاطعمة غالبا ما تكون فقيرة فى الدهنيات ويمكن ان تكون بديلا عن الاغذية الدهنية .

نحصل على الالياف فى صورتين : الاولى غير قابلة للذوبان والثانية قابلة للذوبان ، والنوع غير القابل للذوبان غالبا ما يكون فى منتجات الحبوب الكاملة والخضراوات والفواكه مما يشكل حجما لا بأس به من البراز ويساعد على تخليص القولون بصورة اسرع من الفضلات .

الشىء الآخر ان الالياف من هذين النوعين يمكن أن تعطى الشعور بالشبع فى المعدة ويعتبر هذا شىء مضاد لزيادة تناول الطعام اما الالياف التى تذوب «القابلة للذوبان »، فيحتمل أنها تخفض مستوى الكولستيرول فى الدم وهى موجودة فى العديد من الاغذية مثل البازلاء والفول والكثير من ا لفواكه والخضراوات والارز والذرة

والشعير ، وينصح بأن يكون الحد الاعلى من الالياف التى تتناول يوميا هو حوالى ٣٥ جراما لأن تناول كمية اكبر من هذه الكمية لا يزيد من الفائدة وقد يتعارض مع قدرة الجسم على امتصاص الحديد وبعض العناصر الاخرى. ويفضل عند زيادة كمية الالياف فى الوجبات ان يكون ذلك تدريجيا حتى يتأقلم الجسم معها لأن تناول كميات كبيرة منها وبسرعة يمكن أن يسبب اعراضاً غير مستحبة مثل الشعور بعدم الارتياح فى منطقة البطن والغازات وربما الاسهال .

إن هناك تطورات مهمة قد حدثت بالنسبة لمفهوم الغذاء السليم ربما يختلف عما كان منذ خمسين عاما ايام المسلى البلدى وسد الحنك والعصيدة وغيرها من الحلويات المنزلية التى كانت تصنعها لنا امهاتنا وكن يعتقدن ان هذه هى اهم عناصر الصحة وكنا نسمع من اجدادنا عمن يشربون المسلى ويفطرون بعشر بيضات ، تغيرت المفاهيم وصارت النظرة إلى المرأة المكتنزة المليئة بالدهن، الآن صارت نظرة شفقة وصارت المرأة التى تميل الى الاعتدال فى القوام هي الافضل والأجمل .

وهناك الآن ارشادات عالمية شبه موحدة اتفقت على مبادىء اساسية بخصوص نوعية الغذاء الافضل وهذه الخطوط الارشادية تنص على :

- التنوع فى الطعام .
- التوازن بين كمية الطعام التى تتناولها المرأة وبين النشاط الجسدى الذى تبذله

اختيار وجبات غنية بالكثير من منتجات الحبوب

والفواكه والخضراوات .

- اختيار وجبات منخفضة في محتواها من الدهون بصفة عامة وخاصة الدهون المشبعة والكوليسترول .

- اختيار وجبات بكميات متوسطة فى السكر .

- اختيار وجبات ليس بها الكثير من ملح الطعام .

ان اختيار الطعام الذى تتناوله الاسرة فى المنزل هو غالبا مسئولية المرأة فهى تتحكم فى غذائها وكذلك فى غذاء الآخرين كما وكيفا ولذلك فإن حسن اختيارها لعناصر الطعام يؤدى الى صحة جيدة في كل مراحل العمر، حسن اختيارها ينعكس على أدائها فى عملها وزيادة مقاومتها للامراض وتمتعها بوزن مثالى مما يقلل احتمالات تعرضها للسمنة. ولا ننس ان حسن اختيار المرأة لعناصر الغذاء يعتبر عنصر وقائيا من السرطان والسكر وأمراض القلب وهشاشة العظام وغيرها . إن الوجبة الصحية هى الوجبة التى تحتوى على جميع العناصر الغذائية الضرورية والمتوازنة .

الفصل السادس عشر

# المـــــرأة والســـــمنة

بينت نتائج المسح الشامل الذى أجرته المجموعة القومية للصحة والتغذية الأمريكية أن حوالى ٦١٪ من الأمريكيين إما أنهم يعانون من البدانة أو من زيادة الوزن، فكم ياترى تكون النسبة لدى المرأة المصرية؟

إن تعريف زيادة الوزن يعنى زيادة وزن الجسم بالنسبة للطول مقارنة بالمستوى المعيارى للوزن. وزيادة الوزن قد تكون أو لا تكون نتيجة لزيادة الدهون فى الجسم وقد تكون كذلك نتيجة لزيادة العضلات. فعلى سبيل المثال فإن الرياضى المحترف قد يكون نحيفا ولكن عضلاته كبيرة ومصحوبة بقليل من الدهون وبذلك يكون وزنه أكبر من مثيله بالنسبة لنفس الطول. أما السمنة فيمكن تعريفها بزيادة كبيرة فى دهون الجسم أو الأنسجة الدهنية بالنسبة لكتلة الجسم، وكمية الدهون بالجسم مرتبطة بتوزيع الدهون خلال الجسم وحجم الترسبات الدهنية.

ومحيط الخصر يمكن أن يكون مقياسا عاما لتقييم الدهون فى منطقة البطن، ووجود كمية كبيرة من دهنيات الجسم فى منطقة البطن (الكرش) عندما لاتكون متناسبة مع الدهنيات الكلية فى الجسم تعتبر نوعا ما عنصرا من عناصر الخطورة المرتبطة بالسمنة.

## العوامل التى تؤدى إلى السمنة:

إن السمنة لاتأتى فجأة ولكنها حدث مزمن يستغرق وقتا طويلا، وعموما فإن هناك عوامل متعددة تلعب دورا فى السمنة وهو الأمر الذى يجعلها مسألة صحية معقدة.

وتحدث السمنة نتيجة عدم وجود توازن في الطاقة، زيادة كبيرة في تناول الطعام وعدم ممارسة نشاط جسماني كاف، وزيادة وزن الجسم هي نتيجة عوامل متعددة منها عوامل جينية وعوامل مرتبطة بالتمثيل الغذائي في الجسم وكذلك بالسلوكيات والبيئة المحيطة والثقافة والناحية الاجتماعية والاقتصادية. ولاشك أن السلوكيات والبيئة المحيطة يلعبان دورا في جعل الناس في حالة من السمنة وزيادة الوزن وهذان العاملان هما أهم العوامل التي يمكن من خلالها تحقيق الوقاية والعلاج من هذه الظروف.

عدم التوزان في الطاقة وعلاقته بالسمنة: ويحدث عدم التوازن عندما يكون عدد السعرات التي يستهلكها الفرد ليست مساوية لعدد السعرات التي يستعملها فزيادة الوزن تحدث عندما تكون السعرات المستهلكة أقل من السعرات المستعملة.

## كيف تتكون السعرات الزائدة:

لقد تغيرت كثيرا مفاهيم الطعام في المجتمع وتغير معها الكثير من العادات الغذائية، حيث نجد الكثير من المطاعم التي تقدم الوجبات الجاهزة فمن الحاتي الذي يقدم كل شيء جاهزاً بدءا من الكفتة والكباب وغيرها ومعها نشويات مختلفة جاهزة مثل المكرونة والأرز إلى المحلات التي تقدم اللحوم من نوعية الهامبورجر واللحوم المختلفة والمطعمة بأنواع كثيرة من الجبن وكل هذه النوعيات معدة للتوصيل إلى المنازل بمجرد مكالمة تليفونية وكثيرا ما تتناول هذه الأطعمة في المساء المتأخر وقبل

النوم بأوقات وجيزة وكل هذه الأطعمة تحتوى على كميات كبيرة من الدهون والنشويات ذات السعرات العالية علاوة على المشروبات الغازية والتى أصبحت ضيفا مستديما على موائدنا وهى أيضا تحتوى على سعرات عالية .

## كيف يستهلك الجسم السعرات ؟

لاشك أن أجسامنا تحتاج يوميا لكم من السعرات اللازمة للوظائف الحيوية مثل وظائف التنفس والهضم والأنشطة اليومية وتحدث زيادة فى الوزن عندما تزيد السعرات المستخدمة (المتناولة) عن هذه الاحتياجات، والنشاط الجسمانى يلعب دورا أساسيا فى توازن الطاقة لأنه يستخدم السعرات المستخدمة ولهذا فإن النشاط الجسمانى المنتظم هو ضرورة للصحة على وجه العموم، والنشاط الجسمانى يقلل احتمالات أخطار العديد من الأمراض مثل سرطان القولون والارتفاع فى ضغط الدم وغيرها بالإضافة إلى أنه يساهم فى التحكم فى وزن الجسم ويؤدى إلى عظام وعضلات ومفاصل صحية ويقلل حدوث آثار التقدم فى السن ويساعد فى تقليل آلام التهاب المفاصل لدى كبار السن، وليس من المفروض أن يكون النشاط الجسمانى عنيفا كى يكون ذا فائدة، ولكن النشاط الجسمانى المعتدل مثل المشى السريع لمدة ٣٠ دقيقة خمس مرات أو أكثر اسبوعيا له فوائد صحية كبيرة.

ونتيجة للتغير الذى حدث فى نمط الحياة فقد صارت كمية الطاقة التى تستهلكها فى الأنشطة الجسمانية أقل كثيرا مما هو مطلوب وأقل قليلا من الطاقة الصادرة من ماتلتهمه المرأة من أطعمة ومشروبات، ولاننس أن نصيب

الفرد من الدقيق قد فاق المتوسط العالمى للاستهلاك بمراحل.

وهناك بعض المقولات الشائعة أن النشاط الجسمانى مقصور على التمارين أو الرياضة وأن النشاط الجسمانى لابد وأن يكون عنيفا لكى تتم الاستفادة الصحية ولكن هذه المقولات قد تسبب الاحباط لدى الكثير من النساء من ممارسة الأنشطة الجسمانية ذلك أن النشاط الجسدى هو أى حركة للجسم يمكن أن تتسبب فى استهلاك الطاقة، والأنشطة المتوسطة مثل الأعمال المنزلية والمشى وغيرها يمكن أن تكون مصدرا للفوائد الصحية.

### تأثير البيئة المحيطة:

إن البيئة والظروف المحيطة تؤثر على النشاط الجسمانى وعلى سبيل المثال فإن عدم وجو طرق مناسبة قد يمنع الإنسان من المشى إذا كان يريد الذهاب إلى محل للتسوق أو الذهاب سائرا إلى العمل إذا لم يكن بعيدا.

### النشاط الجسماني والتحكم فى الوزن:

إن ممارسة النشاط الجسمانى يمكن أن تودى إلى نقص الوزن خاصة عندما تتزامن مع نقص السعرات فى الطعام والشراب لذلك فإن النشاط الجسماني يساعد كثيرا فى الوقاية من زيادة الوزن والسمنة والحفاظ على النقص فى الوزن. علاوة على أن النشاط الجسمانى يساعد فى الوقاية من أمراض القلب ويزيد كفاءته ويساعد على إنقاص مستوى الكوليسترول فى الدم وكذلك السكر ويبطىء أو يقلل من آثار تقدم السن على العظام وقد يقلل

من القلق والاكتئاب.

### ماذا يمكن أن تفعلي ياسيدتي ؟

إنك لاتحتاجين إلى مهارات كي تكوني نشيطة جسمانيا، فالمشى هو طريقة جيدة كي تكوني نشيطة، ويمكنك أن تبدئى نشاطك الجسمانى ببطء وتتدرجين فى زيادته، فمثلا يمكنك البدء من الآن بالمشى لمدة عشر دقائق أسبوعيا وتتزايد هذه المدة حتى تصل إلى نصف الساعة والمشى السريع خمس مرات أسبوعيا. ويمكن أن يقسم النشاط إلى عدة فترات قصيرة مثل عشر دقائق ثلاث مرات يوميا بدلا من مرة واحدة قدرها ثلاثون دقيقة ويمكنك أن تختارى نوع النشاط الذى تحبينه والذى يتناسب مع حياتك اليومية. قد تأخذين بعض الوقت حتى تعيدى تنظيم حياتك وتبدئى النشاط الجسمانى وإذا فاتك يوم أو أكثر فلا تحبطى، حاولى وابذلى جهدك فى جعله جزءا منتظما من حياتك، وساعتها سوف تشعرين كم هو رائع ذلك الشعور بأنك نشيطة وفى حالة جيدة. وياليتك سيدتى تستشيرين طبيبك إذا كنت قد قررت أن تمارسى رياضة عنيفة خاصة إذا كنت تعانين من أية اضطرابات فى القلب أو ارتفاع ضغط الدم أو أية أمراض أخرى.

ولاتنسى أنه للحفاظ على الوزن فإن كمية السعرات التى تتعاطينها ينبغى أن تكون مساوية لكمية الطاقة التى تبذلينها، وهناك مثال طريف يبن هذا المعنى، فإن تناول علبة من المشروبات الغازية (حوالى ١٥٠ سعرا) أو ٣٠ دقيقة من المشى السريع فى معظم الأيام يمكن أن تضيف

أو تنقص حوالى ١٥ دقيقة لكل كيلومتر (١٥٠٠ سعرا).
ان الكميـة الكليـة من الدهنيـات فى الجسم تتـزايد حـتى حوالى الأربعين من العمر للرجال وحتى حوالى الخمسين من العمر لدى النساء وتظل على درجة مامن الثبات حتى السبعين بعدها تبدأ فى النقصان، ونسبة دهون الجسم تصل إلى ذروتها فى منتصف العمر وقد تتناقص قليلاً مع تقدم العمر.

## وظائف الدهون :

تعتبر الدهون مخزنا للسعرات الزائدة مما يعطى حماية للجسم خلال أوقات المرض، وتقوم الدهون كذلك بحماية الأعضاء الحيوية من الضرر خلال السقوط وتلعب دوراً مهماً فى الحفاظ على درجة حرارة الجسم الداخلية، ومع ذلك فإن التراكم الزائد للدهون قد يسببه بعض المشكلات الطبية لدى كبار السن . والأشخاص الذين يكون وزنهم حوالى من ١٢٠٪ إلى ١٣٠٪ من الوزن المطلوب يعتبرون ذوى سمنة متوسطة أما الذين يكون وزنهم أكثر من ١٣٠٪ من الوزن المطلوب فيعتبرون ذوى سمنة مرضية .

## هل تتغير احتياجات المرأة من الغذاء فى مراحل العمر المختلفة ؟

.ان تأثير الأطعمة التى تتناولها المرأة على طفلها يبدأ قبل فترة الحمل. إن الدهنيات المخزنة والبروتينات والمواد الغذائية الأخرى التى تم بناؤها فى جسمها على مدار سنوات متعددة تستدعى من جسمها خلال فترة الحمل لتغذية الطفل. وفى مرحلة المراهقة وأوائل سن

البلوغ فإن المرأة تحتاج إلى غذاء غنى بالكالسيوم لكى تبنى العظام ولكى تصل بها إلي أفضل مايكون وعلى نحو يقلل حدوث هشاشة العظام فى المستقبل عند التقدم فى العمر، وكل السيدات يحتجن إلى الحديد أكثر من الرجل حيث أن النساء الصغيرات فى السن يفتقدن الحديد من خلال عملية الطمث. وكمية السعرات التى تأخذها النساء تتباين من عام إلى آخر، فهى تعتمد على السن وعلى النشاط الجسمانى ولكن على وجه العموم فإن النساء بين عمر حوالى ٢٣ إلى ٥٠ عاماً يجب أن يتغذين ليحصلن على حوالى ٢٣٠٠ سعر فى اليوم للحفاظ على وزنهن بينما النساء الأكبر سنا يحتجن سعرات أقل ولا ينبغى أن يقل عدد السعرات عن ١٥٠٠ سعرا حتى ولو كانت تحاول انقاص وزنها حسب تقرير هيئة الأغذية والأدوية الأمريكية والتى توصى كذلك بأنه على كل فرد أن يحافظ على الحصول على كميات صحية من الدهنيات والألياف خلال حياتهم.

## ماهى التوابع المرضية لحدوث السمنة ؟

ان زيادة الوزن والسمنة ترتبط إلى حد كبير بحدوث مشاكل صحية بنسب أعلى مما يحدث للذين لايعانون من السمنة، ولكن المرأة ينبغى لها أن تعرف أن انقاص الوزن لدى أصحاب السمنة يمكن أن يحسن كفاءة أداء القلب ويساهم فى خفض الدم المرتفع ويحسن مستوى الكوليسترول فى الدم ويقلل من اتجاه الصحة نحو التدهور السريع .

وقد ظهر فى كثير من الدراسات المهمة أن السمنة

تزيد من حـــدوث أخطار الموت المبكر وحـــتى الزيادة المتوسطة في الوزن عن المعدل والتي قد تتراوح بين ٥ إلى ١٠ كيلوجرامات للشخص متوسط الطول خصوصاً لدى عمر يتراوح بين الثلاثين والأربعة وستين عاماً تسبب أيضاً زيادة في خطر الموت المبكر.

إن أمراض القلب المختلفة سواء كانت الأزمات القلبية وهبوط القلب وتوقف القلب المفاجيء والذبحة الصدرية وآلام الصدر واختلال ضربات القلب كلها تزيد معدلاتها في الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن ، وارتفاع ضغط الدم تكون احتمالات حدوثه مضاعفة لدى الأفراد ذوى السمنة عنهم لدى الأشخاص ذوى الوزن الصحي ناهيك عن ارتفاع مستوى دهنيات الدم والدهون الثلاثية والنقص في الدهنيات المفيدة «الكوليسترول ذو الكثافة العالية»، وإن زيادة تتراوح بين ٦ إلى ١٠ كيلوجرامات في الوزن تضاعف خطر الإصابة بمرض السكر عنها في ذوى الوزن المعتدل، وفي احصائية مهمة أن أكثر من ٧٠٪ من مرضى السكر هم في الوقت نفسه من مرضى السمنة .

السرطان مرض يسبب الذعر للجميع ولذلك فإن السمنة تكون مصحوبة بزيادة خطر الاصابة ببعض أنواع السرطانات مثل سرطان الرحم والقولون والثدى وهناك إحصائية تبين ان زيادة مبكرة في الوزن حوالى ١٠ كيلوجرامات عند عمر ١٨ عاماً إلى منتصف الحياة تضاعف أخطار الإصابة بسرطان الثدى بعد توقف الطمث مقارنة بالنساء اللاتى يظل وزنهن

ثابتاً.

ان التهاب المفاصل هو مرض يصيب المفاصل خصوصاً مفاصل الركبة وأماكن أخرى من الجسم، ومعروف أن الوزن الزائد يشكل ضغطا على الركبة ويؤثر على غضاريفها والتى هى غالباً ماتقوم بحماية الركبة، ولذلك فإن إنقاص الوزن يؤدى إلى تحسن فى أعراضها ناهيك عن اضطرابات صحية أخرى قد تشمل المرارة والنقرس وغيرها. ولا شك أن انقاص الوزن لدى المصابات بالسمنة، وحتى مجرد الإنقاص البسيط فى حدود ٥ إلى ١٠٪ من الوزن الكلى للجسم فى النساء اللاتى يعانين من السمنة يمكن أن يعود بفائدة كبيرة للصحة العامة ويقلل عوامل الخطر لعدد من الأمراض وخاصة أمراض القلب. فالمرأة التى تعانى من زيادة فى مؤشر أو معيار الكتلة الجسمية فوق المعدل الطبيعى يمكن أن تستفيد من إنقاص الوزن خصوصاً إذا كانت معرضة لعوامل خطورة أخرى مثل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول والتدخين ومرض السكر والحياة الراكدة أو أن لها تاريخ عائلى بالإصابة بأمراض القلب.

## بدائل السكر
## « مواد التحلية الصناعية »

لقد زاد استهلاك السكر زيادة ضخمة في السنوات الأخيرة وهكذا فإن نصيب المرأة قد زاد هو الأخر زيادة كبيرة وذلك بالإضافة إلى الأطعمة السكرية والمشروبات الغازية والعسل الأبيض والعسل الأسود وغيرها من المصادر الغذائية السكرية.

ومن الطبيعي أن تكون للإنسان رغبة في تناول الأطعمة السكرية ، ولكن إذا كان هناك افراط في تناول هذه النوعية من الأطعمة هنا تظهر المشكلة. إن الكميات الكبيرة تؤدي إلى زيادة كبيرة في تناول السعرات ، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة الوزن، ومن أجل انقاص الوزن أو الحفاظ عليه فإن السعرات الكلية من الغذاء وخصوصاً الأطعمة التي تحتوي على سعرات كثيرة من السكريات، والدهنيات، ينبغي أن تقل مع زيادة معدل النشاط الجسماني ونتيجة لهذا فإن المرأة «وكذلك الرجل» تبحث عن التحكم في وزنها من خلال استخدام البدائل للسكر، كطريقة تساعد على الإقلال من السعرات اليومية وذلك دون أن تتوقف عن تناول أغذيتها المفضلة.

وقد وجد في بعض الأفراد أن بدائل السكر يمكن أن تساعد على التحكم في انقاص الوزن، وحيث أن هذه المواد أقوى عشر مرات من السكر في قدرتها على التحلية فإنها تستخدم بكميات أقل كثيراً من كميات السكر للحصول على نفس التحلية . وحسب الإحصائيات الواردة من وزارة الصحة فإن استهلاك هذه النوعية من المواد قد

زاد كثيراً فى السنوات الأخيرة، وأهمها السكارين والأسبرتامات.

ومنذ سنوات طويلة تعرض السكارين والأسبرتامات إلى جدل كثير وثارت أسئلة كثيرة حول ما إذا كان استخدام السكارين يسبب السرطان فى الإنسان، ومع ذلك فإن السكارين مازال واسع الاستعمال حتى الآن. وقد أصبح السكارين يشكل لكثير من الناس جزءاً مهماً من نمط حياتهم خاصة هؤلاء الأفراد الذين يودون الإقلال من وجود السكريات والمواد الكربوهيدراتية فى حياتهم مثل مرضى السكر والذين يعانون من السمنة.

وقد استمر استخدام السكارين على نطاق واسع فى الوجبات قليلة السعرات أو الخالية من السكر والمشروبات الغازية «التى يسمونها دايت» والمربات والعلكة (المستكة) وأنوا ع كثيرة من الحلويات، كما يستعمل فى بعض مواد التجميل والأدوية.

وقد تعرض السكارين للعديد من الأبحاث ولعله أكثر العناصر الداخلة فى الأطعمة تعرضاً للأبحاث، وعلى الرغم من أن غالبية الأبحاث قد بينت أن استعمال السكارين آمن للجنس البشرى، كان هناك بعض الجدل بل والتضارب حول درجة أمنه، وكان سبب التضارب يعتمد على أن السكارين قد أدى إلى سرطان المثانة فى ذكور الفئران «حيوانات التجارب» التى أعطيت جرعات كبيرة منه، ومع ذلك فإن الأبحاث قد بينت أمانه للاستعمال البشرى وقدرت متوسط كمية السكارين التى

تستعمل بأقل من ٣٠ جراماً فى العام. وقد اعتمدت النتائج التى تبين أن استخدام السكارين آمن على عدد من البيانات العالمية، فمثلاً فى أبحاث مكثفة على الاستخدام البشرى للسكارين لم توجد أية علاقة بين السكارين والسرطان فإن أكثر من ثلاثين بحثاً أثبتت ذلك، وفى دراسات تمت على أربعة عشر جيلاً من أنوا ع مختلفة من حيوانات التجارب لم يظهر أن السكارين قد سبب السرطان فى أى عضو آخر، كما قد ظهر أن السكارين يخرج من الجسم دون أن يحدث له أيض وأنه لايتفاعل مع الحمض النووى فى الخلايا مما يعنى أن خواص السكارين لاتنطبق على المواد المسرطنة الكلاسيكية، هذا إلى جانب أن السكارين معتمد فى أكثر من مائة دولة فى العالم وقد اعتبر استخدامه آمنا بواسطة العديد من الهيئات العالمية .

## وماذا عن الأسبرتامات ؟

ان الاسبرتامات هى المادة الأخرى التى تستعمل كبديل للسكر من مواد التحلية، وكما ثار جدل حول مادة السكارين، فقد ثار جدل كذلك حول درجة الأمان بالنسبة لهذه المادة. ولكن هيئة الأغذية والأدوية الأمريكية قد شرحت بوضوح أن لها درجة الأمان الكافية التى تكفل استعمالها دون خوف وأن استعمالها آمن. وقد ظهرت بعض التقارير حاولت الربط بين استعمال الأسبرتامات وبين احتمال حدوث الآثار الجانبية مثل حدوث اضطراب فى الرؤية والصداع وحتى مرض الزهايمر ولكن لم يثبت أى من تلك المضاعفات.

الفصل السابع عشر

# المرأة وصناعة الجمال- مستحضرات التجميل

منذ العصور الأولى والمرأة تريد أن تبدو جميلة. كان هناك مستحضر فى أوروبا يسمى «سيروس» وكان يستعمل بواسطة النساء الأغنياء منذ القرن الثانى وحتى القرن التاسع عشر وذلك كى يجعل وجوهن تبدو جميلة وقد اتضح بعد ذلك أن هذا المستحضر سام وربما قاتل.

والتساؤل، ماذا عن الميكب وأصابع أحمر الشفاه ومستحضرات المانيكير وغيره وهل تحمل هذه المنتجات التجميلية أية درجة من درجات الخطورة ، وهل المستحضرات التى تستعمل على الجلد وملونات الأظافر تحمل أية درجة من الخطورة؟

ان منتجات التجميل والعناية بالجلد أصبحت تشكل جزءاً من عادات المرأة . إن السيدات يستعملن عدداً ضخماً من المنتجات التجميلية مابين الروائح والبارفانات والمواد القابضة والمواد المرطبة للجلد وحاجبات أشعة الشمس عن الجلد (Sun screen) ومنظفات الجلد ومنتجات العناية بالشعر ومزيلات الرائحة ومضادات العرق والمواد التجميلية الملونة ومجملات الشعر والأظافر.

وفى الحقيقة فإن أغلب السيدات لايعانين مشاكل كثيرة منها ولكن أطباء الأمراض الجلدية يقدرون المشاكل الصحية الناتجة من استعمال مستحضرات التجميل بنسبة قد تتراوح حول ١ إلى ٥٠٠٠ . ومع هذا فإن المشاكل الصحية قد تنتج بعد استعمالها مرات قليلة أو قد تنتج بعد فترة طويلة من الاستعمال ربما بعد عام وأكثر وأغلب السيدات يعرفن أى المنتجات هى التى تسبب المشكلة أما المشاكل الصحية الخطيرة والمزمنة فمن

الضرورى أن تلجأ المرأة إلى طبيب الأمراض الجلدية .

إن تأثيرات المستحضرات الخاصة بعناية الجلد تعتمد إلى حد ما على حالة الجلد وعلى الحالة المناعية للمرأة. فالجلد السليم الخالى من الضرر حائل جيد لأغلب المواد المستعملة فى التجميل والعناية بالجلد، أما إذا كان الجلد شديد الجفاف أو غير سليم فإن الجلد يصبح أكثر قابلية للضرر. ويمكن لهذه النوعية من المواد أن تسبب تهيجات جلدية التهابية تلامسية نتيجة التأثير المهيج للجلد . إن أكثر المستحضرات التى يمكن تسبب ذلك هى صابون الحمام ومضادات العرق ومرطبات الجلد ومموجات الشعر الدائمة والشمبوهات ومجملات العين ويمكن للمستحضرات التجميلية أن تسبب حساسية تلامسية فى الجلد فإن بعض السيدات يعانين من حساسية لبعض مكونات هذه المواد وتسبب أعراضا كثيرة. والسيدات اللاتى يعانين من الحساسية، يمكن أن تحدث لهن الحساسية متى تعرضوا لهذه المواد سواء أجلا أم عاجلا. وعلى السيدة أن تلجأ إلى طبيبها فى حالة شعورها بأشياء غير طبيعية.

## ولكن ماهى أهم منتجات أو مستحضرات التجميل ؟

### - مستحضرات العناية بالجلد :

وهذه المستحضرات صممت لتحافظ على الجلد فى حالة صحية وتشمل المواد القابضة والمواد المرطبة وحاجبات أشعة الشمس. والمواد القابضة تزيل بقايا الزيوت والصابون من على الجلد، وهى غالباً تعتبر مواد

مـجـفـفـة ويمكن أن تحـتـوى على الماء أو الكحـول أو البروبيولين الجليكول وغيرها . وهذه المواد قد تسبب حكة فى السـيدات ذوى الجلد الجـاف أو الحسـاس أو سـريع التهيج، كما يمكن أن تسبب أيضاً أعراضاً أخرى. فالجلد الجاف يمكن أن يصاب بتجاعيد خفيفة مما يفقده الكفاءة كحاجز. وتمنع المـواد المرطبة فقـد المـاء بوضع طبقة خفيفة مزيتة للجلد للحفاظ على الماء فيه أو بجذب الماء من الطبقة الداخلية إلى الطبقة الخارجية من الجلد . والمواد التى تمنع فقد الماء من الجلد قد تشمل الزيوت المعدنية مثل الفازلين واللانولين ، أما المواد التى تجذب الماء إلى الجلد تشـمل الجلسـرين وبروبيـولين جليكول وبعض البروتينات والفيتامينات . وهناك بعض السـيدات لديهن حساسية لبعض هذه المواد.

**- حاجبات أشعة الشمس:**

وتشمل هذه المستحضرات مواد تمتص أو تعكس أو تبعثر أشعة الشمس.

**- مستحضرات العناية الشخصية :**

وتعمل على حفظ الجلد والشعر نظيفين وذوى رائحة منعشة مثل منظفات الجلد والشامبوهات ومزيلات الرائحة ومـضـادات العـرق. ان منظفـات الجلد مـثل الصـابون والمنظفات من مؤثرات السطح وصابون فقاعات الحمام تزيل الوسخ من الجلد وكذلك بعض زيوت الجلد والبكتريا منه وتقلل أو تمنع الرائحـة والبكتـريا من الجلد . والاسـتـعمال الزائد عن الحـد لهذه المستحضرات قد يجعل الجلد جافاً مما يسبب فيه تهيجاً . ولذلك فإن

السيدات اللاتى يعانين من جفاف الجلد ينبغى أن يستعملن منظفات هادئة والغسيل بالماء البارد . أما الشامبوهات فإنها تزيل الوسخ والزيوت من فروة الرأس وتجعل الشعر لينا. وهناك نوعيات مختلفة من الشامبوهات.

أما المستحضرات التجميلية للشفاه مثل أصابع الشفاه فهى قد تستعمل لترطيب الشفاة الجافة أو المتشققة أو للحماية من أشعة الشمس . وهناك بعض أنواع من أصابع الشفاه التى تسبب تلوين الشفاه والتى قد تسبب حساسية لبعض السيدات.

أما المستحضرات التجميلية للشعر فإنها يمكن أن تؤثر على مظهر الشعر من خلال تلوينه وصبغه بالصبغات المختلفة أو باستعمال المواد التى تسبب تموجا فيه.

وهناك صبغات للشعر تسبب تلوين الشعر بصفة مؤقته حيث يمكن إزالتها باستعمال بعض أنواع الشمبوهات. وهناك ملونات الشعر النصف دائمة والتى تزول بعد غسل الشعر أربع أو ست مرات بشامبوهات معينة. أما الصبغة الدائمة فإنها تستمر فترة أطول ويمكن أن تسبب حساسية لبعض السيدات. والصبغات الدائمة للشعر تحتوى على مواد مثل مادة «الأمونيوم بير سلفات» وهى تلون الشعر وتجعله أكثر أو أقل درجة فى اللون مما هو عليه.

وحسب تقرير من هيئة الأدوية والأغذية الأمريكية فإنه لاتوجد أخطار حقيقية من استعمال «الميكب»، وحتى

التهابات العين (التى تحدث نتيجة خدش بياض العين نتيجة استعمال الماسكارا) قد تكون أحياناً خطره فإنها ليست شائعة الحدوث.

وفى الوقت ذاته فقد ذكرت نفس الهيئة أن هناك بعض المستحضرات التى تحتوى على مادة كيماوية تسمى «حمض ألفاهيدروكسى» وهى تستعمل فى تقشير الجلد لإعادة النضارة وإزالة التجاعيد وتتراوح الأعراض الجانبية لهذه المستحضرات بين حدوث الحساسية الجلدية أو التهابات الجلد، وطبيعى أنه لا أحد يستطيع أن يفعل شيئاً فى اتجاه حدوث هذه الأعراض سوى أن يتجنب استعمالها.

وقد وردت بعض التقارير عن احتمال حدوث بعض التلوثات فى الميكب نتيجة عدم وجود كميات كافية من المواد الحافظة فيه أو لسوء الاستعمال. وطبيعى أننا لايجب أن نتوقع أن تكون أدوات التجميل خالية كلية من الميكروبات عندما تستعمل لأول مرة أو تظل خالية منها، فقد وجدت هيئة الأغذية والأدوية الأمريكية أن هناك بعض المستحضرات تحتوى على بعض الفطريات والمواد الميكروبية فإنه يحتمل فى بعض الأحيان أن تتسلل الميكروبات من الهواء إلى العبوات فى كل مرة تفتح فيها ولكن المستحضرات التى تحتوى على المواد الحافظة المناسبة قد تكفى لقتل مثل هذه الميكروبات .

ويفضل للسيدة التى تستعمل هذه المواد أن يكون مستوى النظافة عالياً أثناء استخدام هذه المواد مثل

الأيدى النظيفة والوجوه النظيفة. وهناك بعض السيدات اللاتى يستخدمن الماسكارا أثناء القيادة وفى هذا درجة من الخطورة لاحتمال أن يتسبب فى ذلك خدش العين وإدخال الميكروبات إليها. وهناك شىء خاص بالمشاركة فى استخدام الميكب وهو مايسمى «التستر» فينصح بألا تتشارك النساء فى استعمال الميكب فى أماكن بيع مستحضرات التجميل حيث تكون التسترات مستعملة بواسطة عدد كبير من الأفراد . كذلك فإن المواد الحافظة الموجودة فى مستحضرات التجميل والمواد الطبيعية التى تعطى الرائحة لبعض المستحضرات التجميلية يمكن هى الأخرى أن تسبب الحساسية والالتهابات الجلدية.

وإذا رأت المرأة انها سوف تستعمل مستحضرات ما للتجميل فإن هناك بعض النصائح البسيطة التى يمكن أن تتبعها المرأة حتى تحتفظ بجمالها بدلاً من أن تضره:

- لا تضعى أبداً الميكب أثناء قيادتك للسيارة.
- حاولى أن تبقى علبة المستحضرات التجميلية محكمة الإغلاق إلا عند الاستعمال.
- حاولى ألا تقع أشعة الشمس على المستحضرات ذلك أن أشعة الشمس يمكن أن تفسده.
- إذا كان لديك مستحضر تجميلى خاص بالعين فلا تستعمليه إذا كان لديك أية التهابات فى العين، ويستحسن أن تتخلصى من المستحضر الذى كنت تستعملينه عندما اكتشفت أن هناك التهابا فى عنيك.

- لاتضعى أية سوائل مخففة على المستحضر لتعيدى قوام المستحضر إلى ماكان عليه فهذا يمكن أن يضيف بعض البكتريا إلى المستحضر.

- لا تستعملى أى مستحضر تجميلى بالاشتراك مع أخريات فأشياؤك انت فقط التى تستخدمينها.

- تخلصى من أى مستحضر تجميلى إذا لاحظت أى تغيير فى رائحته أو لونه فإن المواد الحافظة قد تفقد مفعولها مع مرور الوقت وقد لاتكون بذلك قادرة على مقاومة البكتريا فى المستحضر.

الفصل الثامن عشر

# العلاج بالهرمونات البديلة

العلاج بالهرمونات البديلة هو علاج يستطيع التعامل مع أو تخفيف الأعراض النسائية التي تحدث خلال انقطاع الطمث حيث يتم تعاطى جرعات منتظمة من هرمونات لتحل محل الهرمونات الأنثوية التى نقص افرازها عند انقطاع الطمث، والهرمونان الرئيسيان المستخدمان هما هرمون الاستروچين وهرمون البروجستيرون. وانقطاع الطمث هو الوقت الذى تتوقف عنده الدورة الطمثية بصورة دائمة وهى غالباً ماتحدث بصورة تدريجية، فالدورة الطمثية تبدأ فى عدم الانتظام ثم تتوقف نهائياً وبعد حدوث توقف الطمث فإن المبيضين لايستطيعان أن ينتجا أية بويضات وبالتالى ينتج الجسم هرمونات أقل .

وانقطاع الطمث جزء من التقدم الطبيعى فى العمر وليس مرضاً، وهو تغير سهل فى حياة الكثير من السيدات .. ولكن هناك البعض منهن من يعانين من مشاكل نتيجة نقص الهرمونات فى أجسامهن وخاصة النقص فى هرمون الاستروچين. هذه المشاكل قد يمكن التعامل معها بواسطة علاج هرمونى يحل محل الهرمونات المفقودة، وهذه الهرمونات تتعاطى على شكل حبوب أو كريمات أو باتشات لاصقة على الجلد أو حقن أو أقراص تزرع فى الجلد ولذلك فإن هذا النوع من العلاج سمى العلاج بالهرمونات البديلة.

وتستعمل هذه الهرمونات قبل أو خلال أو بعد حدوث الطمث.

وهناك نوعان من انقطاع الطمث:

- النوع الفسيولوچي وهو الذى يحدث طبيعياً لأغلب النساء من سن حوالى الخامسة والأربعين والخامسة والخمسين.

- انقطاع الطمث الصناعى ويحدث فيه انقطاع الطمث نتيجة الإزالة الجراحية للمبيضين.

ونتيجة لانقطاع الطمث فإن هناك مظاهر فسيولوچية ونفسية قد تحدث لبضعة أسابيع أو عدة شهور وأحياناً عدة سنوات، وقد تختفى هذه المظاهر أو تعود ثانية أو تكون منتظمة الحدوث.

وقد يوصى الطبيب المختص بإعطاء هذه الهرمونات إذا رأى ذلك من أجل التعامل مع الأعراض التى تحدث نتيجة توقف الطمث مثل حدوث الهبّات الساخنة والاختلال فى النوم وربما آلام العضلات والمفاصل والدوار والصداع والعصبية وغيرها.

## ولكن ما هي فوائد العلاج بالهرمونات البديلة ؟

العلاج بهذه النوعية من الهرمونات يمكن أن يكون له فوائد مثل :

- انها تتعامل مع أعراض توقف الحيض مثل الهبات الساخنة وغيرها.

- تقليل حدوث هشاشة العظام ذلك أن المرأة يمكن أن تعانى من احتمالات حدوث هشاشة العظام بصورة أسرع

بعد توقف الطمث.

- هناك بعض الدراسات التى ترجح أن العلاج بالهرمونات البديلة قد يقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون.

وفى الوقت ذاته، فقد لوحظ حديثاً أن هناك بعض المخاطر الناتجة عن العلاج بالهرمونات البديلة، فقد ظهرت بعض الدراسات الحديثة التى تبين أن هناك زيادة فى معدلات حدوث سرطان الثدى وجلطة الساق وبعض الأمراض القلبية .

وفى الوقت ذاته فإن العلاج بالهرمونات البديلة نفسه له بعض الأعراض الجانبية. ونخلص من ذلك أن العلاج بالهرمونات البديلة يجب أن يخضع لإشراف طبيب وأن يكون هناك تشاور بين السيدة والطبيب للمفاضلة بين الفوائد المتوقعة مع الأخطار المحتملة لهذا النوع من العلاج.

## هل هناك بدائل للعلاج بالهرمونات البديلة ؟

إن التعامل الطبيعى بصورة مثالية مع انقطا ع الطمث لابد وأن يشمل تغيرا فى نمط الحياة ويتضمن تغيرا فى نظام التغذية والممارسة الرياضية والتعامل مع القلق وربما يكون انقطا ع الطمث هو الوقت المثالى للمرأة لإعادة النظر فى حياتها من أجل أن تقوم بتغيير ما لكى تتمتع بصحة جيدة الآن وفى المستقبل .

ان التغذية الصحية تلعب دوراً مهماً فى هذا الشأن

باعتبارها واحداً من أهم العوامل بالنسبة للتعامل الطبيعى مع انقطاع الطمث وبالإضافة إلى احتواء العديد من الأغذية على الاستروچينات النباتية فإنه ينبغى الاتجاه نحو اختيار الأغذية الكاملة والاقلال من الأغذية المصنعة والتى قد تحتوى على المواد الحافظة والمواد الصناعية الملونة ومكسبات الرائحة ومن المهم أن تتجنب المرأة الأغذية من نوع «التيك أواى» والأغذية الجاهزة كلها تحتوى على كميات كبيرة من ملح الطعام والسكر والدهنيات المشبعة. إن الأغذية الغنية بهذه المواد ترتبط بالسمنة وبزيادة أخطار الإصابة بأمراض القلب والسكر. وينبغى أن يكون اتجاهها فى تناول الطعام هو التنوع فى نوعيات الأغذية فتنوع الطعام يعنى تناول خليط من الأغذية من مجموعات مختلفة ومفردات مختلفة من نفس المجموعة لزيادة الإستفادة من العناصر الغذائية المختلفة.

وتقول الهيئة الاسترالية للأغذية أننا ينبغى أن نتناول بين عشرين إلى ثلاثين نوعية مختلفة من الغذاء يومياً، والنساء يمكنهن إختيار أطعمة مختلفة تحتوى على عناصر غذائية مختلفة وكدليل عام للتغذية فإن المرأة ينبغى لها أن تتناول كما كبيراً من الأغذية الطازجة من الفواكه والخضروات ومن الحبوب وأن تقلل فى نفس الوقت من السكر والملح والدهنيات المشبعة.

والعنصر الآخر ذو الأهمية الكبيرة فى حياة المرأة بعد انقطاع الطمث هو حصولها على مايكفى من الكالسيوم مع ممارسة التمارين الرياضية خاصة ذات الوزن الحملى والتى يمكن أن تساعد على تقليل حدوث هشاشة العظام .

وتشمل الأغذية الغنية بالكالسيوم منتجات الألبان والجدير بالذكر أن منتجات الألبان قليلة الدسم تعطى نفس الأثر بالنسبة للكالسيوم مثل منتجات الألبان كاملة الدسم ، وكذلك نوعيات من الأسماك وخاصة السردين والسلمون والتونة ومنتجات الصويا واللوز والتين والخضروات ذات الأوراق غامقة اللون مثل السبانخ.

فتذكرى سيدتى أن امتصاص الكالسيوم من الجهاز الهضمى يتأثر بعوامل متعددة مثل وجود عناصر أخرى فى الغذاء وكذلك يعتمد على صحة الأمعاء وقدرتها على الامتصاص، وعلى سبيل المثال فإن نقص فيتامين «د» يمكن أن يقلل امتصاص الكالسيوم ، وهناك بعض الأغذية التى تمد الجسم بفيتامين «د» مثل السمك وزيت عباد الشمس وصفار البيض، ولا تنسى أن تناول كمية كبيرة من ملح الطعام والتدخين يمكن أن تقلل من امتصاص الكالسيوم لذلك ينبغى الاقلال منها .

إن التمارين الرياضية هى العنصر التالى العام والذى يحمل فوائد جمة لكل الأعمار وعلى سبيل الخصوص المرأة التى انقطع عنها الحيض وتقدم التمارين الرياضية وقاية للجسم من أمراض القلب وهشاشة العظام وتقلل التوتر وتساعد فى الحفاظ على وزن مناسب للجسم وتعطى المرأة الشعور بقيمة جيدة .

## الاستروجينات النباتية والصويا «الفيتواستروجينات» :

لقد استحوذت الفيتو استروچينات على الاهتمام فى العشر سنوات الأخيرة وذلك للاعتقاد بأنها يمكن أن تكون

بديلاً عن الاستروچينات الطبيعية والتى تستعمل كبديل للعلاج الهرمونى لدى السيدات اللاتى انقطع عنهن الطمث.

ولكن ماهى الفيتواستروچينات؟ إنها استروچينات طبيعية توجد فى مصادر نباتية (كلمة الفيتو تعنى نبات)، وهى احدى أفراد عائلة كبيرة من المركبات النباتية التى توجد طبيعياً فى الفواكه والخضروات والحبوب والبندق وهى أساسا ليست مواد غذائية طبيعية لأنها ليست مواد أساسية فى الغذاء ونقصها لا يؤدى إلى مرض محدد. وقد أكدت الدراسات والأبحاث أن الأغذية الغنية بهذه المواد ترتبط بفوائد صحية وتؤدى إلى تقليل أخطار بعض الأمراض المزمنة. ويعتبر نبات الصويا من أغنى المصادر التى تحتوى على الفيتواستروچينات. أما المادة الأساسية من الفيتواستروچينات فهى مادة تسمى «الأيزوفلافونات» . ونظراً لأهمية الأيزوفلافونات فإن الكثير من الأبحاث على المستوى العالمى قد اعتبرتها مادة غذائية علاجية تستعمل فى حالات مرتبطة بالتأثيرات الهرمونية عند انقطاع الطمث.

ومن المعروف أن انقطاع الطمث هو النقطة التى يتوقف عندها الحيض فى حياة كل امرأة حيث تعطى الأوامر للجسم لتوقف الانجاب ، وخلال فترة توقف الحيض يحدث أن يبدأ هرمون الاستروچين فى النقصان مما يستتبع معه حدوث أعراض أشهرها هى الهبات الساخنة فى الرأس والجسم . وقد ظهر أن هناك إمكانية أن تكون الأيزوفلافونات الموجودة فى نبات الصويا عاملاً

مساعداً يمكن أن يعالج هذه الأعراض كما ظهر فى النساء الآسيويات اللاتى يستهلكن كميات كبيرة من الصويا أما بخصوص أمراض القلب فمن المعروف كذلك أن الاستروچين يسبب حماية طبيعية للمرأة من هذه الأمراض. وقد اتضح من العديد من الأبحاث أن الفيتواستروچينات يمكن أن تخفض من مستوى الكوليسترول فى الدم وبالتالى يمكن أن تسبب حماية جزئية من أمراض القلب لدى انقطاع الحيض عن المرأة ونحن ندعو إلى انتشار استعمال الصويا ومنتجاتها وندعو المرأة إلى استخدامها بصورة منتظمة فى حياتها فى فترة بعد انقطاع الحياض لما لها من فوائد.

## الفصل التاسع عشر

# المرأة والختان

الختان هو التعبير الذى يستخدم للدلالة على إزالة الأجزاء التناسلية الأنثوية الخارجية وأكثر أنواعها خطورة هو ذاك النوع الذى كان يستعمله المصريون القدماء «الختان الفرعونى» والذى كان يعتمد على إزالة البظر والشفرين الصغيرين كلياً أو جزئياً بعد عمل قطع فى الشفرين الكبيرين ثم إخاطتهما بعمل شبه غطاء فوق المهبل حيث يلتئمان بعد ذلك ويترك ثقب صغير لخروج البول أو دم الحيض. ويعتقد أن حوالى ١٥٪ من عمليات الختان التى تجرى فى أفريقيا هى من نوع الختان الفرعونى وأن حوالى ٨٥٪ من عمليات الختان فى العالم تتم فى أفريقيا.

إن نوع الختان والعمر الذى يتم فيه والطريقة التى يجرى بها تعتمد على عدة عوامل ويجرى الختان عند أعمار مختلفة .. ربما بعد الولادة ولكن أكثرها يجرى بين الرابعة والثالثة من العمر . وأحياناً تجرى عملية الختان مفردة وأحياناً فى جماعات من الأخوات أو الأقرباء أو الجيران بل إنه فى بعض الأماكن فى أفريقيا تجرى طقوس احتفالا بذلك وقد تتم هذه العملية فى المنزل أو فى منزل أحد الأقرباء أو ربما فى هيادة طبية.

**التوزيع الجغرافى للختان :**

تقدر عدد حالات الختان للبنات والنساء فى العالم بحوالى مائة مليون إلى مائة وأربعين مليون حالة وتجرى كل عام حوالى ٢ مليون حالة ختان أو حوالى ستة آلاف حالة يومياً وهى تمارس بكثرة فى أفريقيا وشائعة الحدوث فى بعض دول البحر المتوسط، ويمارس الختان بكثرة فى

أفريقيا وهو منتشر بين المهاجرين فى بعض أجزاء أسياء والمحيط الباسيفيكى وأمريكا اللاتينية وقليلا فى أوروبا. ويمارس الختان فى أكثر من ٢٨ دولة أفريقية ويمارس كذلك فى اندونيسيا وسريلانكا وماليزيا.

## ماهى التأثيرات الجسدية والنفسية لعملية الختان فى الإناث؟

إن هناك بعض التأثيرات الحادة للختان والتى قد تصل إلى حد حدوث الوفاة إذا تمت بدون خبرة طبية وأن تسبب الألم الشديد والصدمة العصبية والنزيف وتلف الأعضاء التناسلية المحيطة بالبظر والشفرين، وقد يحدث ارتداد للبول ويمكن أن تحدث التهابات خطيرة بل أنه فى بعض الأحيان يتم استعمال نفس الآلات فى عدة عمليات للختان بدون تعقيم مما يؤدى إلى انتشار الأمراض الفيروسية وخاصة الإيدز.

والأكثر انتشارا هو حدوث الإلتهابات الميكروبية المزمنة والنزيف المتكرر وحدوث الخراريج مع تأثيرات سيئة على الأطراف العصبية تحدث آلاما شديدة.

## تأثير الختان على الممارسة الجنسية:

ان عملية ختان الأعضاء التناسلية الخارجية للانثى يمكن أن تجعل تجربة الممارسة الجنسية الأولى شيئاً صعباً بالنسبة للمرة الأولى، وربما تكون مؤلمة. ان أهمية البظر فى الحصول على الاشباع فى الممارسة الجنسية يدل على أن عملية الختان تضر كثيراً بهذه الممارسة، وقد أثبتت الدراسات الأكلينيكية وغالبية الأبحاث ذلك، كذلك فإن عملية الختان لها آثار سلبية يمكن أن تدوم فى حياة

المرأة وعقلها مما يجعلها تشعر بعدم الاكتمال كأنثى وتعانى من القلق وربما الاكتئاب.

ومع هذا فإن المجتمعات التى تفضل إجراء الختان للمرأة لها وجهة نظرها التى تتمثل فى أن عملية الختان تجرى من أجل اضعاف القدرات أو الرغبات الجنسية فى المرأة والحفاظ على عفة المرأة وطهارتها قبل الزواج وهذه المقولة خاطئة من الناحية العلمية والطبية .

الفصل العشرون

# سيدتى .. هل يمكن أن تحتفظى بقلب سليم؟

تشمل أمراض الجهاز الدورى امراض القلب والاوعية الدموية ولكن أكثرها شهرة هى امراض الشرايين التاجية ودائما ما يقول الاطباء ان افضل الحلول لمنع امراض القلب والشرايين هو الوقاية من حدوثها .

فضيق الشرايين الذى يسبب امراض الشرايين يحدث ببطء ولذلك فإن ممارسة نمط حياتى صحى يساهم كثيرا فى منع امراض القلب والاوعية الدموية .

هناك عوامل متعددة تسبب اصابة الجهاز الدورى بالامراض ولكن الكثير من الاخطار يمكن تجنبها بتغيير نمط الحياة فمثلا إن ترك التدخين هو عامل مهم وربما يقلل اكثر من ٥٠٪ من عوامل الخطورة وكذلك التغذية والرياضة يمكن هى الاخرى ان تساعد فى خفض نسبة الكوليسترول فى الدم والمساهمة فى تقليل ضغط الدم المرتفع ولا شك أن فوائد خفض الدم المرتفع تزيد مع تقدم العمر اما مرض السكر فيتم السيطرة عليه بالتحكم فى الوزن وممارسة الرياضة .

وفى الوقت نفسه فإن تزامن اكثر من عنصر من عناصر الخطورة يزيد من خطورة الاصابة بأمراض القلب والشرايين فمثلا فإن حدوث ارتفاع ضغط الدم مصحوبا بارتفاع نسبة الكوليسترول مع التدخين تزيد خطورة الإصابة بأكثر من عشرة أضعاف .

## ما هي حكاية الدهنيات ؟

الكوليسترول هوالمادة الضارة المفيدة الموجودة فى كل خلايا الجسم تقريبا ، وحوالى ثلث الكوليسترول يأتى من الطعام الذى نتناوله والباقى يصنعه الجسم. والاطعمة

الحيوانية خصوصا صفار البيض واللحوم ومنتجات الالبان وغيرها تحتوى على الكوليسترول وهو مركب من عدة مكونات رئيسية الليبوبروتينات ذات الكثافة المنخفضة والليبوبروتينات ذات الكثافة العالية ونسميها مجازا الكوليسترول الضار والكوليسترول المفيد. فالدهون التى نتناولها في طعامنا تهضم في الجسم ويأخذها الكبد كى يتعامل معها ويحولها الى كوليسترول ، لذلك فإن الوجبة الغنية بالدهون وخصوصا الدهنيات المشبعة تسبب ارتفاعا فى نسبة الكوليسترول والليبوبروتينات ذات الكثافة المنخفضة تحمل الدهون من الكبد الى الاجزاء المختلفة من الجسم وتوصلها الى الخلايا ولذلك فكلما زادت نسبة الليبوبرويتنات منخفضة الكثافة زادت احتمالات ترسبات الدهنيات مع الاوعية الدموية مما يسبب ضيقا فى جدرانها .

أما الليبوبروتينات ذات الكثافة العالية فإنها تلتقط ترسيبات الدهنيات ذات الكثافة المنخفضة من فوق جدران الاوعية الدموية وتحملها عائدة الى الكبد حيث يتعامل معها للتخلص من اضرارها ومعنى ذلك ان وجود نسبة منخفضة من الليبوبروتينات ذات الكثافة العالية يعتبر عنصر خطورة بالنسبة لامراض القلب .

وبالنسبة للسيدات فإن الكوليسترول عالى الكثافة ذو أهمية خاصة فكلما زاد مستوى الكوليسترول عالى الكثافة كلما قلت احتمالات الخطورة خاصة وأنه من المعروف أن هرمونات الاستروجينات ترفع نسبة الكوليسترول عالى الكثافة وتقلل نسبة الكوليسترول

منخفض الكثافة وبالتالى فإن نسبة الكوليسترول منخفض الكثافة الي الكوليسترول مرتفع الكثافة تنخفض مع حدوث انقطاع الدورة الحيضية وهو الأمر الذى يعزى معه احتمالات زيادة حدوث امراض القلب بعد انقطاع الدورة لدى المرأة .

## وماذا عن ارتفاع ضغط الدم ؟

يعرض ارتفاع ضغط الدم فى المرأة لأمراض القلب بدرجة كبيرة وفى أحيان كثيرة فإن ضغط الدم المرتفع لا يتعرف عليه إلا بعد مرحلة متأخرة لذلك فإن المرأة ينبغى ان تراجع طبيبها بصفة دورية لضبط ضغط الدم. وبدءا من عمر الخمسين فإن الاصابة بارتفاع ضغط الدم يزيد فى النساء عنه فى الرجال ويمكن التحكم فى ضغط الدم عن طريق التحكم فى وزن الجسم وممارسة الرياضة وانقاص كمية ملح الطعام فى الأكل .

## التدخين :

ليس هناك ما يسمى بالحد الآمن لتدخين السجائر بالنسبة لاحتمالات اخطار امراض القلب. فالسيدة التى تدخن عددا قليلا من السجائر يتراوح بين سيجارة واحدة إلى اربعة سجائر يوميا معرضة للاصابة بأمراض القلب بمعدل ضعف التى لا تدخن وتزداد درجة الخطورة لمن تدخن ٤٥ سيجارة يوميا وتكون معدلات الخطورة اكثر فى النساء اللاتى لم ينقطع عنهن الحيض ومن هن اكبر من ٣٥ عاما ويتناولن اقراص منع الحمل .

## أقراص منع الحمل :

وتؤثر الهرمونات فى اقراص منع الحمل على مستوى

الدهنيات في الدم . في الماضي كانت تستعمل اقراص لمنع الحمل تحتوى على كميات كثيرة من الهرمونات الأمر الذى كان يسبب زيادة فى خطورة ارتفاع الكوليسترول وضغط الدم المسبب للازمات القلبية خاصة فى النساء اللاتى يدخن ، إلا أن المستحضرات التى تستعمل حاليا تحتوى على جرعات قليلة من الهرمونات وهى بذلك تعتبر آمنة الى حد كبير بالنسبة لمعدلات الخطورة السابق ذكرها .

## مرض السكر :

النساء المصابات بمرض السكر يكن اكثر عرضة للأمراض خاصة بالقلب عن غير المصابات ويعتقد أن مرض السكر يقلل التأثير الوقائى لهرمون الاستروجين فى مرحلة ما قبل انقطاع الطمث، إن مرض السكر يؤثر على الاوعية الدموية ويرفع مستوى الكوليسترول قليل الكثافة ويقلل مستوى الكوليسترول عالى الكثافة والجلسريدات الثلاثية ، وفى بعض الاحيان فإن مرضى السكر يعانون من السمنة. ولكن ينبغى ان يكون معلوما أن اتباع علاج دقيق للسكر ونظام غذائى مناسب يمكن أن يقلل كثيرا من معدلات الاصابة بأمراض القلب لذلك فينبغى للمرأة ألا تيأس فإن الفرصة كبيرة فى أن تكون حياتها افضل باتباع نصائح الطبيب .

## السمنة :

تزيد السمنة من معدلات الخطورة للاصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والسكر ولذلك ينبغى ان تحاول المرأة المحافظة على وزنها مناسبا مع طولها .

## الحياة الراكدة :

ممارسة الرياضة امر مهم للحفاظ علي القلب والاوعية الدموية ، انها تحسن مستوى الدهنيات وتساعد علي التحكم فى وزن الجسم وتزيد كفاءة القلب والجهاز الدورى ووظائف الرئة .

ان كفاءة الجهاز الدورى والقلب تتزايد مع زيادة قدرة الجسم على اختزان الاوكسجين .

ويتمثل الحفاظ على لياقة الجهاز الدورى والقلب والعمل علي توفير الحماية له ضد الامراض قدر الإمكان فى كيفية التعامل مع عوامل الخطورة التى ذكرناها وكذلك علي نمط الحياة للمرأة .

## الفصل الحادى والعشرون

# صحة الفم وصحة المرأة وجمالها

يعتقد الكثير منا ان مشاكل الفم تتلخص فى مجرد وجود ضرس مكسور او ألم فى الاسنان بسبب التسوس فيها ولكن الأمر ليس بهذه البساطة لأن هناك علاقة وطيدة بين صحة الفم وصحة الجسم .

فالذين يعانون من بعض امراض اللثة قد يكونون معرضين لدرجة خطورة لاحتمال الاصابة ببعض امراض القلب، ان بعض الحوامل اللاتى يعانين من مشاكل مرضية في اللثة يكن أكثر عرضة لولادة اطفال ذوى وزن اقل نتيجة انتقال البكتريا من فم الام الى الطفل خلال الفترة الثالثة من الحمل حيث تستطيع الميكروبات الانتقال من الأم الى الجنين عبر المشيمة كما أن هناك عددا من الامراض العامة تبدو اعراضها الاولى من خلال الفم ولذلك فإنه من المهم ان تقوم المرأة بعرض نفسها على طبيب الاسنان بصفة دورية وأن تفعل كل ما يمكنها من أجل الحفاظ على صحة الفم .

وهناك جانب آخر هو رائحة الفم، فكم رأينا كثيرا التوتر فى العلاقات ربما أحيانا الى حد الانفصال بين الازواج نتيجة روائح الفم الكريهة او روائح النفس غير الطيبة وينبغى سيدتى أن تحرصى على ألا تكون رائحة فمك كريهة . إن البكتريا فى الفم يمكن أن تسبب رائحة كريهة حيث أن الفم رطب ودافىء مما يجعله مكانا مناسبا لتكاثر البكتريا وأفضل طريقة لتقليل البكتريا التى يمكن ان تسبب الرائحة فى الفم هو استعمال فرشاة الاسنان والمعجون مرتين يوميا على الاقل .. وبالاضافة الى ذلك فإن هناك ما يسمى بخيط الاسنان Dental Floss وهو

عبارة عن خيط رفيع مغطى بطبقة من الشمع حيث يمكن ادخاله فى الفراغات بين الاسنان والضروس لإزالة بقايا الطعام المحشور بينها مرة واحدة يوميا على الاقل الى جانب انه يمكن ان يساعد على ازالة الرواسب الجيرية بين الاسنان .

إن رائحة الفم غير الطيبة قد يكون سببها الطعام نفسه مثل الثوم والبصل وبعض التوابل لذلك من الافضل استعمال بعض البونبون او العلكة التى تحتوى علي النعناع بعد الانتهاء من الطعام الذى يحتوى على هذه النوعيات . وأحيانا يكون النفس الكريه له اسباب اخرى مثل التهابات الفم والجيوب الانفية وغيرها لذلك يجب ان تستشيرى طبيبك لمعرفة السبب ووصف العلاج .

165
كتاب
الهلال
الطبي

الفصل الثاني والعشرون

# المرأة والذاكرة

. ما هى الذاكرة ؟ انها قدرة العقل على حفظ واستدعاء الاحداث والانطباعات والخبرات السابقة. ونرى الاطفال وشباب البالغين فخورين بذاكرتهم فى حين نجد أن الكثير من البالغين يشكون منها. إن انجاز الاعمال والدراسة تعتمد على قدرة تصور الاشياء وتذكرها وكذلك النجاح الاجتماعى يرتبط بالقدرة علي تذكر الاسماء والأوجه. وعندما نبلغ الاربعينات فإن اشياء قد تتغير . أما جربت مرة أنك تحدقين فى لاشىء ولكن لا تعرفين فيما تحدقين لا تقلقى . هذا شىء عادى ربما يكون من تداعيات العمر ولكنه فقط يؤثر على الذاكرة قصيرة المدى .

## كيف تعمل الذاكرة ؟

تعمل الذاكرة من خلال ثلاث خطوات، الاولى هى مرحلة التسجيل ، وتلعب الذاكرة الحسية دورها هنا، فنحن ندرك الاشياء المحيطة بنا ونجعل ملاحظاتنا جاهزة للتسجيل .

واستبقاء المعلومات هو الخطوة الثانية ثم تتبعها عملية الاستدعاء . فإذا كانت الذاكرة الحسية تعتبر مهمة فإنها تستبقى فى الذاكرة قصيرة المدى لفترة ما . وعموما يمكن التعامل مع سبع معلومات فى وقت واحد فى الذاكرة قصيرة المدى . عندما تدخل افكار او معلومات جديدة فإنها تزحزح القديمة التى إما أن تفقد أو تخزن فى الذاكرة طويلة المدى .

هناك انوا ع من الذاكرة مثل الذاكرة قصيرة المدى، او الذاكرة الفورية ، او الذاكرة العاملة وهى القدرة على تذكر مثل رقم تليفون لمدة الوقت الذى يستغرقه ادارة قرص

التليفون ان هذا النوع من المعلومات يخزن فى الذاكرة قصيرة المدة الى ان تستدعيه ، ومن المفترض ان تنسى هذه المعلومات بعد فترة قصيرة ، وإلا فسيمتلىء الرأس بمعلومات لا قيمة لها . وهناك الذاكرة الحسية، وهى ذاكرة فورية وتسمى القدرة على التعرف على الروائح والاصوات والمناظر ، واذا لم تكن المعلومة مهمة فإن الذاكرة الرؤية والصوت تستمر لفترة قصيرة جدا. وهناك الذاكرة الحديثة وهى القدرة علي استدعاء المعلومات اليومية وهى تدخل في تعلم المعلومات الجديدة. وهناك كذلك الذاكرة طويلة المدى وهى تختص بالاحداث الحياتية فى الماضى البعيد، وأحداث الحياة مثل أحداث الطفولة أو الزيارات المهمة وغيرها .

من الاشياء الجيدة اننا نصبح اكثر ذكاء واكثر حكمة مع تقدم العمر ، إن الحكمة تظهر من خلال زيادة القدرة على الربط بين الخبرة الماضية وبين الخبرة الجديدة ، حيث تتراكم لدينا الخبرات والتجارب بمرور السنين والسؤال هو هل تفشل الذاكرة لدينا أم انها تيصبح ابطأ وتحتاج الى المحافظة عليها ؟

## انقطاع الطمث والذاكرة :

علي الرغم من الاعتقاد السائد لدى الكثير من السيدات انهن يعانين من ضعف الذاكرة خلال انقطاع الطمث وأن انقطاع الطمث يجعل المرأة مشتتة ناسية .

فقد أوضحت أبحاث ودراسات قام بها عالم امريكى علي مجموعة من النساء انقطع الحيض لديهن ان الانتقال الى مرحلة انقطاع الطمث لم تكن مصحوبة بنقص فى

الذاكرة العاملة وسرعة الادراك كذلك ظهرت بعض الدراسات الاخرى التى تساند هذا الرأى .

ربما هناك بعض السيدات يعانين من اضطرابات في النوم نتيجة الهبات الساخنة مما يؤثر قليلاً على الذاكرة

وأحيانا ما يكون انقطاع الطمث مصحوبا فى الكثير من الظروف التى تسبب ضغطا عصبيا للمرأة ، مثل الطلاق أو أن تكون ارملة أو أن تقوم برعاية الوالدين المسنين أو تعانى مما يسمى بالعش الخالى ، وربما يعتبر البعض ان هذه الظروف فرصة للحرية من ارتباطات قد لا تكون ناجحة إلا أن الكثير من السيدات يستقبلنها بالحزن والاكتئاب . والاكتئاب قد يكون له تأثير علي الذاكرة ويسبب نقصا فى التركيز الامر الذى يسبب مشاكل للمرأة . وربما يكون استدعاء المعلومات اكثر صعوبة فى وجود الاكتئاب . وإلى جانب هذا فإن هناك بعض الادوية التى قد تضعف الذاكرة مثل بعض العقاقير المخفضة لضغط الدم وبعض العقاقير من مجموعة مرخيات العضلات والمهدئات والمسكنات والمنومات وغيرها .

وفى الوقت ذاته فإن هناك بعض الظروف المرضية التى قد تؤثر على الذاكرة مثل الإصابة الحادة فى الرأس والسكتة الدماغية ومرض الزهايمر وبعض الالتهابات المخية وغيرها . وهكذا فإن المرأة لا ينبغى لها أن تعتقد أن انقطاع الطمث يؤدى إلى نقص فى الذاكرة .

الفصل الثالث والعشرون

# عمرا مديدا سيدتى
# مضادات الأكسدة

هل سمعت سيدتى هذا التعبير «مضادات الأكسدة» ، لعلك سمعت أو قرأت عنها فى بعض المقالات فى الصحف أو سمعت عنها فى حديث مع الصديقات فى النادى، ولكن ماهى قصتها وهل تهمك؟

لنرى ماهى الحكاية .

نحن نحتاج إلى الأوكسچين فهو عنصر الحياة ولا نستطيع أن نعيش بدونه، فنحن نتنفسه من أجل أن تقوم خلايا الجسم بأداء عملها من أجل انتاج الطاقة اللازمة لإتمام جميع العمليات التى تقوم عليها الحياة. ومع ذلك ففى خلال هذه العملية الحيوية فإن خلايا الجسم تنتج جزيئات خطيرة تسمى «الجزىء زائد التأكسد» وجزئيات حره أخرى، وهذه الجزئيات تتفاعل مع جدران الخلايا والبروتينات والأحماض النووية لتسبب تدميرا للخلايا وهو ما يسمى «التدمير الخلوى نتيجة الأكسدة». وإذا أردت بعينيك أن ترى هذا التدمير الخلوى، فراقبى ماذا يحدث إذا قمت بقطع تفاحة وتركتها معرضة للهواء، فى خلال بعض الوقت سوف يتحول السطح المقطوع تدريجياً إلى اللون البنى.

إن ماحدث سيدتى هو نتيجة لعملية الأكسدة فى التفاحة وطبعاً مايحدث فى جسمنا ليس كذلك تماماً ولكن الجزئيات الحرة التى ذكرناها يمكن أن تؤدى إلى تلف الخلايا وحدوث عدة أمراض فى الجسم بالاضافة إلى أن هذه الجزيئات يمكن أن تعتبر عاملاً متداخلاً فى أسباب حدوث الشيخوخة . وبالإضافة إلى ذلك فلاتنسى سيدتى أننا معرضون طبيعيا لعملية الأكسدة من خلال ماحولنا

فى البيئة فنحن نتنفس الدخان مثلا من مصادر مختلفة من مواد مثل السجائر ومشتقاتها أو من التلوث فى الجو أو غيرها من المصادر. والخبر الطيب فى هذا المجال هو أن هناك بعض المواد الطبيعية فى نوعيات من الأغذية والأدوية تسمى مضادات الأكسدة وهى يمكن أن تؤثر على التدمير الخلوى للأكسدة وتوقف مفعوله ويمكننا استعمالها، هذا مع العلم بأن هناك بعض الأمراض التى تجعل الجسم يتخلص من مضادات الأكسدة الطبيعية فى الجسم بصورة أسرع «مثل مرض السكر» مما يزيد الحاجة إلى تعاطى هذه المواد.

هل عرفت الآن سيدتى لماذا ننصحك بتناول كميات كبيرة من الفواكه والخضروات ؟

ينبغى أن تحصلى على كفايتك من هذه المواد من مضادات الأكسدة للحفاظ على جسمك وصحتك، وتحصلين عليها من المصادر الطبيعية مثل الفواكه والخضروات كما أنه يمكنك أن تحصلين عليها من مجموعة الفيتامينات مثل فيتامين «ج» وفيتامين «هـ» وبعض العناصر المعدنية مثل مادة السيلينيوم. ان هذه المواد يمكن أن تنهى تكاثر الجزيئات الحرة وبالتالى يمكن أن تسبب حماية للخلايا من الأثر التدميرى للجزيئات الحرة.

وجدير بالذكر أن الجسم ذاته يحمل أدوات الدفاع الطبيعى ضد تأثير الجزيئات الحرة. وعلى الرغم من وجود هذه الأدوات بكميات كبيرة فى خلايا الجسم، فإن تأثير الجزيئات الحرة يكون وقتيا وفوريا ويمكن لها أن تسبب

ضرراً للخلايا قبل أن يتم مقاومتها ولكن المشكلة أن هذه الأدوات تقل كفاءتها مع تقدم السن . إذن فإن الجسم يحتاج إلى تعديل أو تحسين نظام الدفاع ضد الجزيئات الحرة من خلال الحصول على مضادات الأكسدة من مصادر خارجية. إن الجزيئات الحرة تلعب دوراً فى عديد من الأمراض . حيث أن هناك الكثير من الدلائل على أن الأشخاص الذين يتناولون الفواكه والخضروات «الغنية بمضادات الأكسدة» تكون لديهم درجة أكبر من الحماية من أمراض القلب من الذين لايتناولونها. كذلك يعتقد أن الجزيئات الحرة تلعب دوراً فى بعض الأمراض مثل الزهايمر والشلل الرعاش. وقد صدرت دراسة فى عام ٢٠٠١ تبين أن النساء اللاتى يستعملن فيتامين «ج» بكثرة لمدة عشر سنوات يكون معدل حدوث مرض الكتاركت «المياه الزرقاء» فى العين بمعدل أقل من النساء اللاتى لم يستعملنها على الإطلاق.

لقد خلق الله لنا طبيعة وربما نستهين أحياناً بقيمتها الغذائية والعلاجية أو الوقائية من بعض الأمراض . وسوف أضرب مثلاً .. انك بالتأكيد تعرفين ثمرة الطماطم، هل تعرفين قيمة الثمرة؟ إن ثمرة الطماطم تحتوى على مادة تسمى «ليكوبين»، هذه المادة هى إحدى المواد ذات القيمة العالية المضادة للأكسدة والتى جذبت الكثير من الانتباه نتيجة الأبحاث فى السنوات الأخيرة . ومادة الليكوبين هى إحدى المواد الصبغية التى توجد فى الخضروات مثل الطماطم والفواكه مثل البطيخ والجريب فروت المطعم باللون الأحمر، تعطيها لونها الأحمر ويظهر

أنها تمتلك تأثيراً قوياً مضاداً للأكسدة. وقد بينت العديد من الدراسات أن تناول الأطعمة الغنية بمادة الليكوبين يتزامن مع خفض درجة الخطورة بالنسبة للإصابة ببعض الأمراض مثل أمراض القلب ومادة الليكوبين لايصنعها الجسم ولكن نحصل عليها من تناول الأطعمة الغنية بها وخصوصاً ثمار الطماطم بل ومنتجاتها مثل عصائر الطماطم والصلصات . ومن حسن الحظ أن مادة الليكوبين يمكن الحصول عليها من عصائر الطماطم وصلصتها المطبوخة ولذلك فإن طبخ الطماطم مع قليل من الزيت يحسن امتصاص الليكوبين منها وليعطيك مصدراً طيباً لهذه المادة.

أرأيت كم تفيد ثمرة الطماطم!!!

## خاتمة

إن حياة المرأة ترتبط ارتباطا وثيقاً بمعطيات كثيرة تتداخل كلها مع بعضها البعض فلا يمكن أن نغفل شيئاً منها . إن الصحة ترتبط بنمط الحياة التى تحياها المرأة فالحياة الراكدة وقلة الحركة وعدم اختيار الغذاء المناسب كلها عوامل لابد وأن تعيد المرأة النظر فيها وفى الوقت ذاته فإن المجتمع مطالب ببذل المزيد من الجهود لمساعدتها فى تحسين نمط حياتها كما أن المرأة هى ذاتها مطلوب منها أن تساعد نفسها. وهناك بعض المقترحات التى قد تفيد فى هذا المجال:

- إعلام الرجل وتعريفه بالفوائد التى تعود على الأسرة والمجتمع نتيجة العناية بصحة المرأة.
- تخفيف الأعباء على المرأة بإعمال وتدعيم الحضانات فى أماكن العمل وتعميم إنشاء دور الحضانة للأطفال فى أماكن تجمع النساء العاملات .
- إنشاء مراكز الكشف المبكر للأمراض وخصوصاً الأمراض السرطانية بالنسبة للنساء.
- مساعدة الأطباء على عمل نشرات تثقيفية خاصة بصحة المرأة توزع على المريضات المترددات على عيادات الأطباء.
- تكثيف الأنشطة الإعلامية الخاصة بصحة المرأة وتخصيص قناة تليفزيونية للمرأة .
- تدعيم الهيئات والجمعيات التى تساعد فى رعاية المرأة.
- انشاء المراكز الوقائية الخاصة بصحة المرأة وتدريب كوادر طبية للقيام بهذه النوعية من النشاط الطبى الوقائى.
- تخصيص بعض المقررات الدراسية للطلاب من الجنسين فى مراحل الدراسة الاعدادية أو الثانوية تدعو لرعاية المرأة.
- الدعوة لمشاركة المرأة فى مراكز الشباب وتخصيص أنشطة مناسبة لها.

# الفهـــرس

رقم الايداع
٢٠٠٣/٢١٣٠٢
977-07-1013-6

طبع بمطابع دار الهلال بالقاهرة

## لماذا هذا الكتاب؟

إن صحة المرأة وجمالها وجهان لعملة واحدة، فالاهتمام بصحتها ووقايتها من الأمراض له مردود إيجابي علي جمالها ونضارتها بل وعلي صحتها النفسية .. فإذا كان كتب علي المرأة أن تحمل وتلد وتربي الأطفال وتقوم بشئون الأسرة وأن تكون الانثي الجميلة التي تسعد زوجها، هنا تكون المعادلة صعبة فالمرأة المنهكة والمتعبة في المنزل ومكان عملها عليها أن تكون زوجة جميلة مع زوجها دون أن تشكو أو تتبرم.

حل المعادلة في يد الزوجة .. وهذا ما دعانا إلي إصدار هذا الكتاب المهم الذى يحل هذه المعادلة الصعبة فقد تناولت فصوله كيف تعتني المرأة بصحتها وغذائها وتقي نفسها من الأمراض دون أن تقع في دائرة الركود وقلة الحركة ثم الاصابة بالسمنة وزيادة الوزن والتعرض لأمراض القلب والشرايين والسكر وارتفاع ضغط الدم والكوليسترول .. وقبل كل هذا وضعنا للمرأة برنامجاً تثقيفياً لكيفية الاجتياز الآمن لمرحلة ما بعد انقطاع الطمث (الدورة الشهرية) وما يصاحبها من متاعب جسمانية ونفسية، علاوة علي توعيتها بأساليب التغذية السليمة والفوائد الصحية للأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة التي تحمينا من الأمراض وتقوي أجهزتنا المناعية لأننا نعرف أن المرأة عندما تتسلح بالتثقيف الغذائي ستكون هي خط الوقاية الأول ضد الأمراض.

هذا الكتاب يتصدي لكل متاعب المرأة بالشرح والتفصيل ووضع خطط الوقاية وطرق العلاج لتحقيق ما تصبو إليه كل امرأة منذ أن خلقت حواء علي وجه الأرض، وهو كيف تكون جميلة وبصحة جيدة رغم عبء المسئوليات التي تضطلع بها.